

**Dagmar  
zhubla**

**9 kg**

**Dagmar  
Zárybnická**

**Bydliště: Radimovice  
Poradna: Turnov  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 61 let  
Výška: 167 cm  
Původní hmotnost: 84 kg  
Současná hmotnost: 75 kg

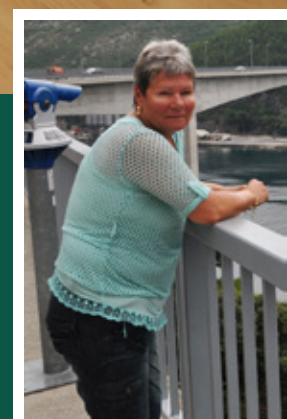
Snížení o:

**9 kg**

Délka hubnutí: 8 měsíců  
Původní velikost oblečení: XL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 11 cm**



Dagmar Zárybnická v době,  
kdy vážila 84 kg.

## I žena v mém věku může vypadat dobře a oblékat se podle svých představ

**Paní Dagmar Zárybnické stačilo odložit „pouhých“ 9 kilo, aby se začala cítit pozitivně, spokojeně a mít více elánu. To vše díky úpravě stravy a pitného režimu v turnovské výživové poradny NATURHOUSE.**

### **Paní Dášo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Začátkem roku jsem zjistila, že mám zase nějaké to kilo navíc. Začala mi vadit moje nadváha a taky postava, která se začala nenápadně kulatit. Oblednění jsem musela změnit tak, abych ta přebytečná kila nějak zakryla. Najednou na mě vyskočila na internetu nabídka od NATURHOUSE, vyplnila jsem formulář a během chvilky jsem měla odpověď. Zavolala mi paní Lenka z turnovské poradny a domluvily jsme si schůzku.

### **Pamatujete si, jak probíhala Vaše první konzultace? Co se na ní dělo?**

Ano, velice dobře. Na úsměv paní Lenky nikdy nezapomenu, taky na to, jak se mi vše kolem stravování, během té chvilky změnilo. Zvážila mě, změřila a stanovily jsme cíl, kolik kg chci shodit. Vysvětlila mi výsledky, nadbytečný tuk a vodu v těle a zmínila zdravotní rizika. Poté mi sestavila jídelníček na míru, který doplnila o produkty, které jsou na bázi ovoce, zeleniny a bylin. Dále jsem dostala knihu klienta, která mě provázela celým procesem redukce a každou návštěvu jsem do ní dostala letáčky a další cenné informace, které využívám dodnes.



### **Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce ocenila?**

Je výborné si vše zkonzultovat s odborníkem a vyvarovat se chyb, které určitě dělá každý.

### **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Každý týden jsem se těšila na paní Lenku, jak si o tom všem popovídáme, o jídelníčku a produktech. Po vážení jsem měla velikou radost, jak ta váha jde dolů. Začala se mi postupně tvarovat postava. Chvála a motivace paní Lenky mi každou schůzkou dodávala energii, což mi moc pomáhalo, sama bych to nezvládla.

### **K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?**

Především pravidelnost hlavně snídání, to jsem nikdy nedělala, vždy jsem jedla až tehdy, kdy jsem měla hlad nebo čas. Také jsem dříve používala minerálky, které jsem nahradila čistou vodou dochucenou čerstvým ovocem.

### **Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?**

Velmi brzo jsem poznala důležitost produktů, neboť se moje tělo čistilo,

nebyla jsem tak unavená, ba naopak měla jsem hodně energie. I váha s nimi šla pravidelně dolů. Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, stala se nedílnou součástí mého hubnutí. S produkty jsem skončila po udržovací fázi, kdy jsme váhu stabilizovaly, aby nevznikl jo-jo efekt. Zatím užívám vlákninu, protože mi moc chutná.

### **Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Vůbec ne. Líbilo se mi, jak šla váha dolů. Je to hlavně o disciplíně. Jsem moc spokojená.

### **Jak se cítíte nyní o 9 kg lehčí?**

Cítím se velice dobře, mám více elánu, jsem pozitivní a nejsem unavená. Těší mě, že i důchodkyně může vypadat dobře a tím se i oblékat podle svých představ. Je to super.

### **Jak to bylo s Vámi a cvičením?**

Plavání, kolo, lyže a taky jsem začala po několika letech bruslit. Opět je to o pravidelnosti, když se jednou začne, jde to samo.

### **Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Ano, moc ráda jednou za čas. Ta kontrola a konzultace je určitě i nadále potřeba, aspoň pro mě. Tímto chci paní Lence Tomčo poděkovat za odborné rady a individuální přístup.