

**Markéta  
zhubla  
16 kg**

**Markéta  
Jurošková  
Bezručová**

**Bydliště: Krnov  
Zaměstnání: učitelka**

Věk: 39 let  
Výška: 161 cm  
Původní hmotnost: 82,7 kg  
Současná hmotnost: 66,7 kg

Snížení o:  
**16 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 44–46  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:  
**2–3 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek v pase a přes břicho: 17 cm**



Markéta Jurošková Bezručová  
v době, kdy vážila 82,7 kg.

# Plná energie a sebevědomí

Paní Markéta se po vzoru své maminky rozhodla pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově. Již po prvním týdnu viděla výsledky. To ji motivovalo dosáhnout svého cíle nejen v úbytku hmotnosti, ale především ve zlepšení kondice, vitality a zdraví. Spolu s maminkou se do hubnutí zakously a úspěch na sebe nenechal dlouho čekat.

## Markéto, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nebyla jsem se sebou spokojená, trápila mne větší únava, občas bolely klouby (kolena, kyčle), necítila jsem se zkrátka ani moc žensky. Pobyt v obchodech s oblečením, v kabinkách před zrcadly byl pro mne utrpením, odcházela jsem znechucená sama ze sebe a věděla, že změna účesu to nezachrání... Nepravidelná strava s večerním rabováním ledničky a spíše udělaly své, mohla jsem si za to sama, ale sama jsem si pomoci nedokázala. Stejně jako maminka jsem se rozhodla s tím něco udělat. Vzájemně jsme se tak podporovaly a v jídelníčku radily jedna druhé.

## Zašla jste tedy do NATURHOUSE. Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Byla velmi příjemná, přestože jsme se nebavily s Dášou Mertovou, výživovou poradkyní, zrovna pro mne o příjemných věcech (vážení a měření tehdy nepatřilo mezi mé oblíbené činnosti), ale už po první konzultaci, na které jsme probraly mé prohršky proti správné životosprávě, jsem odcházela s nadějí, že tentokrát to bude všechno jinak, a taky bylo.

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

Metoda NATURHOUSE mi byla hned od začátku velmi blízká, neměla jsem pocit žádné diety. Pestrá dieta je termín, který se zde používá. To znamená, že jsem jedla pestře, zdravě, chutnalo mi to a cítila jsem se hned po prvních dnech výborně. Pokud mi zrovna něco nevyhovovalo, zvláště pak v tzv. odlehčujících dnech, vždy mi byla nabídnuta jiná alternativa a fungovalo to. Netrpěla jsem hladem, chuť na sladké mi zahánělo ovoce, vláknina FIBROKI a doplňky stravy, které mi byly doporučeny.



## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jednoznačně podporu. Jako učitelka vím, co znamená pozitivní motivace, ale také metoda cukru a biče má něco do sebe, zvláště pro lidi se slabou vůlí. Stane se, že člověk někdy zhřeší (rodinné oslavy, stres v práci, dny, kdy nevíte kam skočit a zapomenete na jídlo a pravidelný pitný režim atd.), pravidelná týdenní konzultace je pak dobrým řešením, pochvala, či zdvihnutý prst pak dobrým hnacím motorem k dosažení svého cíle. V mém případě byl můj cíl zhubnout a cítit se spokojeně, plná energie.

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

Musela jsem zapracovat na pravidelném stravování a dodržování pitného režimu, odbourat, pomocí vyváženosti v jídelníčku a zpočátku i přísunem vlákniny, chuť na sladké... Také jsem do svého jídelníčku začala zařazovat více ryby, mořské plody, luštěniny (cizrnu, čočku), na zeleninu jsem byla zvyklá vždy, takže to mi problém nedělalo.

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

Musím říct, že mne produkty mile překvapily už po prvním týdnu jejich používání. Každý má své specifické vlastnosti, pomáhají s přebytečným zavodněním organismu, bojují s tuky, dodávají energii, zlepšují pleť, odbourávají chuť na sladké, dodávají vitamíny a další nezbytné látky, které by mohly hubnu-

tím v těle scházet. Já jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, různé druhy sušenek, toastů FIBROKI, tyčinek a pudinků SLIMBEL SYSTEM, které mi pomohly tu vyřešit svačinku, tu nahradit hlavní jídlo.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Na začátku ano, postupem času stále míň a míň. Dokonce jsem se už i začínala těšit na okamžik, kdy vylezu na váhu a hned uvidím výsledek.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 16 kg?

Jak se žena může cítit, když jí všichni kolem skládají komplimenty, jak dobře vypadá. Jasně, že výborně, skvěle, úžasně! Ale teď i vážně, nebolí mne klouby, nebývám tak unavená, bez energie, jako jsem bývala, klesl mi vyšší tlak, zvedlo se sebevědomí a zase mám energie na rozdávání a to je nejdůležitější, to je to, co jako máma a učitelka, která pracuje s emocemi, nejvíc oceňuji.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji občasné konzultace, nárazové akce. Přijít si pro radu, novinky, převážit se, nechat si zkontrolovat poměr vody a tuku v těle mi přijde fajn, občas si něco koupit a hlavně zastavit se za těmi, co mi pomohly zhubnout a nastartovat proměnu. Ono se to v naší malé zemi moc nenosí, ale já jim musím poděkovat, protože jsem jim moc vděčná, takže holky: Dášo a Marti, moc děkuji a vážně se za vámi zastavím, jestli jste pořád tak usměvavá a báječně...