

**Martina**  
**zhubla téměř**  
**21 kg**

**Martina**  
**Zoulová**

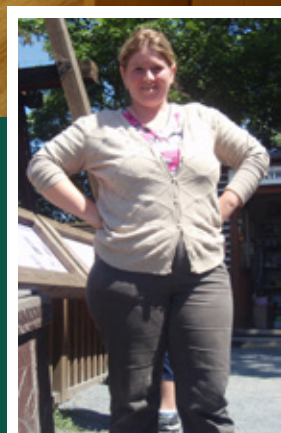
**Bydliště: Červený Újezd**  
**Poradna: Benešov**  
**Zaměstnání: státní zaměstnankyně**

Věk: 33 let  
Výška: 164 cm  
Původní hmotnost: 97,1 kg  
Současná hmotnost: 76,4 kg

Snížení o:  
**20,7 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48–50  
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:  
**4–5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes boky: 15 cm**



Martina Zoulová v době, kdy vážila 97,1 kg.

# Martina zhubla téměř 21 kg. Teď čeká miminko

Paní Martina Zoulová přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Bešeňově na doporučení své známé. Začala dodržovat metodu NATURHOUSE, kdy během 5 měsíců přirozenou cestou zdexotikovala své tělo a ulevila mu o 20 nadbytečných kil. Nyní se těší na své miminko.

## Martino, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE mně přivedlo hlavně doporučení a zvědavost, kolik mám asi v těle vody a tuku a jestli i já zvládnu tuto dietu. Váha stále nenápadně stoupala a mně to začínalo dost vadit. Moje kamarádka mi jednou mezi řečí řekla, že něco málo zhubla, což mně zaujalo, a říkala, že byla též na doporučení v NATURHOUSE a že to pomohlo. Tak jsem se rozhodla, že do toho půjdu i já.

## Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultace byla velice příjemná a povzbuzující. Výživová poradkyně Mirka Frydrychová na mě působila velice příjemným a sympatickým dojmem. Poté, co jsem si stoupla na váhu a zjistila jsem, kolik vody a tuku mé tělo zadržuje navíc, jsem se pevně rozhodla, že to zkusím. Paní Mirka mi všechno hezky vysvětlila, takže jsem odcházel(a) sice trochu šokovaná z výsledků, ale zase s nadějí, že brzy bude líp.

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



Metoda NATURHOUSE mě mile překvapila tím, že je jednoduchá a pestrá a je zde i dost ovoce. Všechny potraviny jsou k sehnání v běžném obchodě, takže to nebyl problém jít a nakoupit.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace byly fajn, vždy jsem se těšila, až se zvažím, jak to bude, o kolik klesne voda a tuk v těle. Snažila jsem se vše dodržovat podle plánu, aby to bylo na váze vidět. Vidět to bylo, takže to bylo dost povzbuzující.

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

Díky metodě NATURHOUSE jsem se naučila jíst zdravě, chutně a hlavně pravidelně, což byl dříve hlavní problém!

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

Produkty NATURHOUSE mi určitě dost pomáhaly a musím říct, že mi téměř všechno chutnalo, ale asi nejvíc ampule FLUICIR, sušenky FIBROKI GRANATE POME, čaj INFUNAT RELAX, vláknina FIBROKI. A díky těmto pro-

duktům a této dietě jsem si pročistila tělo a určitě to mělo vliv na mé otěhotnění.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní užívám jen některé produkty, které mi byly doporučeny v těhotenství.

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

Když se ohlédnu zpět, tak to tak těžké až tak nebylo. Nejtěžší byl začátek, zvyknout si na režim a trochu jinak připravované jídlo, ale jinak musím říci, že to šlo hezky.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 20,7 kg?

Nyní se cítím moc dobře, je to hodně znát na pohybu a oblečení. Okolí si všimlo, což hodně potěší.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem kombinovala hubnutí se cvičením, ale vždy nebyl na cvičení čas a předtím jsem nikdy moc nesportovala, takže po zjištění, že to jde pěkně i bez něho, jsem cvičení vynechávala. Určitě se občas v NATURHOUSE zastavím, momentálně není nutné docházet pravidelně, když jsem těhotná. Děkuju vždy usměvavé výživové poradkyně Mirce Frydrychové za cenné rady a příjemný přístup.