

Zhubnout nebylo nakonec tak těžké,
i když jsem tomu zpočátku nevěřila

**Zdena
zhubla**

19 kg

**Zdena
Tomanová**

Brno

Výška: 161 cm
Věk: 53 let
Původní hmotnost: 75,9 kg
Současná hmotnost: 56,9 kg

Snížení o:
19 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 44/46
Současná velikost oblečení: 36/38

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení



Zdena Tomanová v době,
kdy vážila 75,9 kg.

Zhubnout nebylo nakonec tak těžké, i když jsem tomu zpočátku nevěřila

Paní Zdena Tomanová byla chronickou dietářkou, zkoušela všechny možné diety, prášky, čaje, až se dopracovala k hmotnosti nad 75 kg při výšce 161 cm. Pochopila, že vlastními silami nezhubne a rozhodla se pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody. Během 6 měsíců odložila 19 kg, může nosit krásné oblečení v konfekční velikosti 36/38 a především se cítí plná energie, radosti a spokojenosti.

Paní Zdeno, můžete nám prozradit, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O výživové poradně jsem se dozvěděla z internetu, hledala jsem nějaké poradenství, samotné se mi zhubnout nedařilo, tak jsem se rozhodla, že zajdu do NATURHOUSE.

Zmínila jste, že se Vám vlastními silami hubnutí nedařilo...

Zkoušela jsem všelijaké tablety, čaje na hubnutí, ale bylo to zdlouhavé a výsledek minimální. Diety, které jsem na sobě zkoušela, nezabíraly. Proto jsem se rozhodla nechat si s hubnutím poradit od skutečných odborníků v NATURHOUSE.

Zašla jste tedy do poradny a co se dělo?

Přivítala mě paní dietoložka Iva Bednaříková. Změřila mne, zvážila, vše mi vysvětlila. Dozvěděla jsem se, co všechno jsem dělala špatně. Moc mi vyhovoval rozpis toho, co mám jíst, každý týden změny v jídelníčku, vždyť kdo by jedl stále stejně? Už po týdnu byl krásný úbytek na váze a hlavně jsem se cítila skvěle. Jídla byl dostatek, strava lehká, bohatá a pestrá a důležité byly pro mne hlavně rady od paní poradkyně Ivy.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace s poradkyní Ivou?

Každodenní radost, že hubnutí jde, bylo



to velmi motivující. Týden co týden jsem stoupla na váhu a viděla viditelné výsledky, ručička se pokaždé přiblížila vlevo. Stejná situace byla i s centimetry přes pas, břicho a boky, prostě radost. Velice jsem ocenila motivující přístup a podporu poradkyně Ivy.

K tomu, aby člověk zhubl, je potřeba změnit jídelníček. Jak se změnil Váš?

Jídelníček se mi změnil velmi. Vynechala jsem bílé pečivo, knedlíky, buchty. A jím daleko více zeleniny, ovoce a také pravidelně a více piji.

Součástí metody NATURHOUSE jsou produkty, které jste si oblíbila?

Doplňky, které mi paní Iva doporučovala, mne pročišťovaly, podporovaly to, co jsem chtěla řešit, čistit tělo od tuků a nadbytečné vody, a doplňovaly mi i vitamíny a minerály. Oblíbila jsem si sušenky PEIPAKOA BAMBOU, suchary FIBROKI, vlákninu FIBROKI, čaje INFUNAT a zelenou kávu APINAT.

Pokračujete s užíváním produktů také v udržovací fázi?

Pokračuji jen s některými, mnoho doplňků už neberu, protože již nehubnu. V současné chvíli se učím hmotnost udržet. Piji čaje a nadále užívám suchary, sušenky a vlákninu. Moc mi tyto produkty chutnají, a když mě chytne mlsná, vím, že mlsám zdravě.

Připadalo Vám těžké zhubnout?

Jak jsem si zvykla na daný režim, už to pak problém není, když člověk vidí, jak to hez-

ky funguje. Zhubnout nebylo nakonec tak těžké, i když jsem tomu zpočátku nevěřila.

Dosáhla jste své cílové hmotnosti?

Dosáhla, vážím méně než 57 kg, nosím oblečení ve velikosti 36/38 a jsem velmi spokojená.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19 kg?

Cítím se bezvadně, jsem plná energie.

Čím Vás metoda NATURHOUSE vlastně obohatila?

Mám velký pocit uspokojení, že jsem to dokázala, že když chci, dokážu jít za svým. Výživová poradkyně, paní Iva Bednaříková, mne naučila přemýšlet o tom, co kupuji, vařím a co jím. Hlídám si i pitný režim.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Cvičila jsem podle videí s Davidem Hufem, které mi paní Iva posílala na e-mail, vždy to bylo zaměřeno na různé tělesné partie.

Plánujete docházet do NATURHOUSE nadále?

Na výživovou poradnu NATURHOUSE na náměstí Svobody v Brně nedám dopustit, vždy se zde ráda zastavím. Jsem v udržovací fázi, což znamená, že jednou měsíčně se v poradně zastavím, nechat se převážit, koupit si čaje a vlákninu, které chci v jídelníčku nadále mít. Jsem opravdu tak moc spokojená, takový výsledek jsem ani nečekala. Děkuji mé výživové poradkyni Ivě Bednaříkové.