

ZDEŇKA
-8,5
kg

Zdeňka Pincová

Bydliště: Písek

Poradna: Písek

Zaměstnání: rodičovská dovolená

Věk:	35 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	74,5 kg
Současná hmotnost:	65,9 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	40–42
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 9 cm



Je to paráda. Lépe se hýbu, snadněji se mi cvičí

Září maminka tří dětí Zdeňka Pinčová. Úpravou jídelníčku a stravovacích návyků ve výživové poradně NATURHOUSE v Písku ji od září neskolila žádná viróza a může si na sebe vzít i věci, na které by si dříve ani netroufla. Prostě 8,5 kila dole je znát ve všech ohledech.

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

Mám tři děti. Postava už není, co bývala, a vrátit se na váhu stejnou jako před prvním těhotenstvím mi vůbec nešlo. Cvičit jsem chodila, ale neměnila jsem jídelníček a pořádně jsem nevěděla, jak do toho. K internetu jsem skeptická, dá se tam najít přesně to, co chcete, ale ne vždy je výsledek správný. Proto jsem se rozhodla navštívit poradnu NATURHOUSE u nás v Písku.

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

Ano, pamatuji. Výživová poradkyně Monika Vítková mě zvažila, změnila, pobavily jsme se o tom, co bych si přála, jak se nyní stravuji, co bych chtěla změnit. Paní Monika mi vysvětlila, co je metoda NATURHOUSE a jak funguje. Je skvělé přijít na jedno jediné místo a během pár minut se domluvit na postupu, který bezvadně funguje.

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

Nejvíce se mi líbilo, že jsem nemusela do jídelníčku zařazovat žádné speciální potraviny, něco, co bych neznala. Bezvadné byly také nárazové diety, po kterých jsem se vždy cítila moc dobře. Některá jídla z těchto nárazových dnů jsme zařadili i do běžného jídelníčku celé rodiny.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pochvalu a velkou podporu od paní poradkyně. Také spoustu nových informací.

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

Naučila jsem se pít. Pitný režim mi dělal vždy problém a teď už jsem si zvykla pít denně okolo 2 litrů vody. Mám ráda, když den začínám šálkem vody s citronem. Začala jsem jíst více zeleniny, ovoce, více ryb. Také jsem se naučila, jak si upravit jídelníček po dnech, kdy jsem nejedla zrovna málo nebo ne úplně zdravě. Už se nestresuji tím, co sním, protože vím, co s tím můžu udělat. A hlavně vím, že to jde.

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

Každý týden jsem měla nějaký produkt, který mi pomáhal rychleji se dostat na váhu, kterou jsem chtěla. Všechny fungovaly, takže jsem byla spokojená se všemi. A když jsem snídala sušenky FIBROKI s vynikající marmeládou DIETESSE.3, neměla jsem ani pocit nějaké diety.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Jsem nyní v udržovací fázi, takže ještě nějaké produkty užívám. A sušenek FIBROKI a čaje INFUNAT se určitě nevzdám ani v budoucnu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne. Jen jsem si ještě nezvykla na to, že mám skoro o 10 kg méně. A když nyní vyřazuji ze šatníku věci, které jsem ještě v létě nosila, překvapí mě, jak obrovský je to rozdíl.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 8,5 kg?

Je to paráda. Lépe se hýbu, snadněji se mi cvičí. Od září mě neskolila žádná viróza, jak tomu bývalo každý rok, a můžu si na sebe vzít i věci, na které bych dříve nikdy netroufla.

Kombinovala jste hubnutí s nějakým cvičením?

Ze začátku ano. Pak ale nastal listopad a děti se doma střídaly s nemocemi. Pak už na to čas nezbýval.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě. Určitě si budu chodit nakupovat produkty a také budu ráda, když budu mít stále informace o své váze, tělesném tuku či vodě v těle. Mé poděkování patří výživové poradkyni Monice Vítkové.