

**Zdeňka**  
zhubla téměř  
**11** kg

**Zdeňka**  
**Sohrová**

**Vyškov**

Výška: 168 cm  
Věk: 42 let  
Původní hmotnost: 63,9 kg  
Současná hmotnost: 53 kg

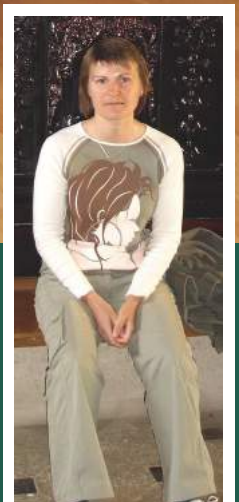
Snížení o:

**10,9 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 38  
Současná velikost oblečení: 34

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**



Zdeňka Sohrová v době, kdy vážila 63,9 kg.

## Když má člověk podporu, jasné rady a i pevnou vůli, dokáže se sebou udělat krásné změny

Stejně tak jako dokázala paní Zdeňka Sohrová, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE zanechala přebytečných 10,9 kg, získala lepší pocit a proporce, které by jí mohly závidět i věhlasné modelky.

### Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Jednoho dne jsem brouzdala po internetu a zjišťovala si možnosti hubnutí. Na webových stránkách NATURHOUSE mě zaujal přístup, podpora ze strany výživového poradce, poradenství zdarma a také kladné recenze.

### Není obvyklé, aby lidé nosící velikost oblečení 38 chtěli hubnout...

To souhlasím, ale já za posledního půl roku přibrala 4 kg a necítila jsem se dobře, proto jsem to chtěla řešit. A po změně jídelníčku šla váha postupně dolů. Během 4 měsíců jsem dosáhla 53 kg, což považuji za optimální.

### Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Změna jídelníčku i to, že jsem jedla pravidelně hodně zeleniny, cereálií, ovoce, kvalitních bílkovin a neměla jsem pocit hladu. Jídelníček se mi obohatil o zeleninu a mléčné výrobky. Naučila jsem se pravidelnosti. Jím teď pravidelně 5x denně. Naučila jsem se také spoustě skvělých receptů. Pravidelné týdenní kontroly s paní Ivou Bednařikovou, poradkyní přes výživu v Brně na náměstí Svobody, byly prostě super. Vždy se ukázaly výsledky mého týdenního snažení.



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

Chutná mi bylinkový čaj INFUNATRELAX a při chuti na sladké si dávám bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU. Skvělé jsou také pudinky SLIMBEL SYSTEM. S jogurtem si dávám vlákninu FIBORKI. Doplnky na detoxikaci byly také výborné, plné vitamínů a minerálů, například ampule FLUICIR a DRENANAT PLUS.

### Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Své oblíbené produkty si chodím doku-povat nadále – sušenky, čaj a vlákninu.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Nepolevovat ve svém úsilí, kontrola dosažených výsledků, měla jsem díky tomu motivaci, rady a podporu ze strany poradkyně Ivy.

### Připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, moje vůle, podpora paní poradkyně Ivy, její rady a jasné jídelníčky přispěly nejen k bezvadnému výsledku, ale především k lepšímu pocitu ze sebe sama.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 10,9 kg?

Spokojeně, dokázala jsem zhubnout a věřím, že si svou současnou váhu krásně udržím. Jsem poučenější o výživě a o stravě toho nyní vím daleko více díky NATURHOUSE.

### Čím Vás návštěvy v NATURHOUSE obohatily?

Zjistila jsem, že když má člověk podporu, jasné rady a i pevnou vůli, dokáže se sebou udělat krásné změny.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Při svém sedavém zaměstnání relaxuji pohybem, střídám různé druhy pohybu. V létě vyrážím na kolo po cyklotrasách do přírody, cvičím stepaerobic, s kamarádkami si dáme do těla na trampolínkách a ráda se protáhnu a posiluji na fitballu.

### Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano, ráda se opět uvidím s výživovou poradkyní Ivou Bednařikovou, která dohlížela a radami mi velmi pomohla v mém úsilí o změnu jídelníčku a v mém hubnutí.