

ZDEŇKA
-19,7
kg

Zdeňka Tomanová

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

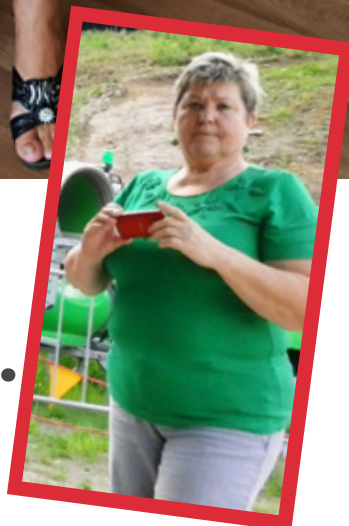
Zaměstnání: seniorka

Věk:	62 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	93,8 kg
Současná hmotnost:	74,1 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	54
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 20 cm



Zhubnout bych sama nedokázala. Díky pomoci poradkyně NATURHOUSE jsem to zvládla

Paní Zdeňku Tomanovou do výživové poradny v Krnově přivedla celková nespokojenost se vzhledem a zdravotním stavem. Během 6 měsíců, kdy si zlepšila své stravovací návyky, odložila bezmála 20 kg, zeštíhlela v pase o 20 cm a začala si kupovat oblečení o 5 konfekčních velikostí menší. Schody teď vyběhne na jeden zátah a tlak, cholesterol i cukr má v normě.

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

Do poradny NATURHOUSE v Krnově mě přivedla celková nespokojenost s vlastním vzhledem a zdravotním stavem. Například při chůzi do schodů jsem se zadýchávala. Ze zdravotních obtíží to byl zvýšený cukr, krevní tlak i cholesterol. Navíc jsem vyzkoušela několik diet, při nichž jsem se jenom trápila, ale dlouhodobý výsledek žádný.

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

Na úvodní konzultaci se mnou výživová poradkyně Mgr. Dagmar Mertová probrala špatné stravovací návyky a zdravotní stav. Po zvážení a měření mi sestavila vyvážený jídelníček na podporu redukce hmotnosti. Také jsem si určila cíl, kterého jsem chtěla dosáhnout.

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

Opravdu jsem začala hubnout bez pocitu hladu. Naučila se správně a zdravě jíst, dodržovat optimální pitný režim a stravu jsem zpravidelnila. Byla jsem hodně překvapena, jak to snadno po úpravě jídelníčku šlo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pro mě bylo prospěšné mít nad sebou kontrolu. Každá konzultace byla příjemná a povzbuzující. Byla jsem



spokojená s celým způsobem vedení ze strany paní Mgr. Dagmar Mertové, jejími radami i výběrem produktů. Na každou konzultaci jsem se těšila.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček, zařadit více zeleniny a ovoce. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Jíst 5x denně a nepočítat kalorie. Začala jsem jíst a vařit z potravin, které jsem předtím neznala. Prakticky jsem jedla víc než předtím. Při dodržení všech zásad šla váha dolů každý týden. Po měsíci jsem již věřila, že určitě dostanu svého cíle.

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

Přesvědčila jsem se, že produkty NATURHOUSE jsou nedílnou součástí a velkou pomocí při redukci váhy. Nejvíc jsem používala ampulky LEVANAT a FLUICIR, tousty a vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout bych sama nedokázala. Díky pomoci poradkyně jsem to zvládla, a za to děkuji. Teď se budu snažit váhu udržet.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19,7 kg?

Cítím se skvěle. Tlak, cholesterol, cukr mám v normě. Schody mi již nedělají problémy. Slýchat od rodiny a známých pochvalné komentáře je velká odměna.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přiznám se, že cvičení moc nedám. O to větší radost mám z toho, že lze zhubnout úpravou stravy a bez dřiny v posilovně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě bych chtěla po udržovací fázi docházet alespoň jednou za pár měsíců ke konzultacím, abych měla jistotu, že něco nezanedbávám.