

**Hubnutí mi připadalo až moc lehké.
Jedla jsem více než předtím a při
tom jsem hubla**

ZORA
-13
kg

Zora
Tvrzská

Bydliště: Orlík nad Vltavou

Poradna: Písek

Zaměstnání: učitelka v mateřské škole

Věk:	51 let
Výška:	160 cm
Původní hmotnost:	73 kg
Současná hmotnost:	60 kg

Délka hubnutí:	3 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	46–48
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek přes břicho: 17 cm



Hubnutí mi připadalo až moc lehké. Jedla jsem více než předtím a při tom jsem hubla

Díky výživové poradně NATURHOUSE v Písku se paní Zorka Tvrzská naučila snídat, zlepšila si pitný režim a předešla cukrovce typu B, kterou má v rodině. Shozených 13 kilo a zeštíhlení v pase o 17 cm je pak příjemným bonusem k lepšímu zdraví a vitalitě.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedla hlavně zvědavost, částečně i má mírná nadváha. Věděla jsem, že to není ještě tak zlé s váhou, ale v rodině máme cukrovku typu B, a tak jsem tomu chtěla trochu předejít. Víím, že čím je člověk starší, tím se mu hůře hubne a mění zajaté návyky.

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

První konzultaci jsme si domluvily po telefonu již za 2 dny. Těšila jsem se, co nového se dozvím a byla jsem příjemně potěšena. Výživová poradkyně Monika Vítková byla velice laskavá a vše mi podrobně vysvětlila. Akorát jsem byla nešťastná, že konzultace byly 1x týdně. Přeci to bylo pro mě dost daleko, ale nakonec jsem jezdila každý týden a vůbec toho nelituji. Při každé návštěvě jsem byla podporována a chválena, to je to, co člověk potřebuje slyšet, aby pokračoval dál. Cítit podporu v tom, co dělám, i když se třeba zrovna nedaří. V začátku bylo fajn, že paní Monika



byla na telefonu, když si člověk nevěděl rady, vždy ráda poradila.

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

U mě nastala změna hlavně v tom, že pravidelně snídám. Já vždy až svačila, snídání jsem nějak nestíhala. A vidíte, už jsem si navykla a mám obrovský hlad hned ráno, takže se na snídání moc těším a vždy si tu chvíli udělám. Pak omezení kávy a lepší pitný režim obyčejné vody.

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

Nejvíce mi chutnaly ampule LEVANAT s příchutí „fernetu“, i když alkoholu neholduji, ale měly příjemnou nahořklou chuť. Chutná mi i vláknina FIBROKI, která je nedílnou součástí jídla, má jemnou jablkovou příchutí a hlavně pomáhá zahánět chuť na sladké.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí mi připadalo až moc lehké. Jedla jsem více než předtím

a při tom jsem hubla. Háček byl v tom, že předtím jsem jedla míň, ale ve špatném složení. Porce, které jsem měla sníst během dne, byly tak velké, že bych je předtím měla na dvakrát. I přes to, že jsem konzultace musela na 14 dní přerušit z důvodu hospitalizace v nemocnici, tak se mi dařilo navázat tam, kde jsme předtím s poradkyní Monikou skončily.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Po zhubnutí mě nebolí tolik záda a mám více energie. Je pravda, že v průběhu hubnutí byla moje nálada jako na houpačce, ale nyní se již ustálila.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Chodila jsem cvičit na zpevnění bosu 1x týdně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě se chystám docházet do NATURHOUSE nadále, ať mám kontrolu nad svojí váhou. Cítím se velice dobře a chtěla bych se tak cítit i nadále.