

**Zorka**  
**zhubla téměř**  
**33 kg**

**Zorka**  
**Hulínská**

**Bydliště: Nové Město nad Metují**

**Poradna: Náchod**

**Zaměstnání: vrchní referentka  
finanční správy**

Věk: 56 let  
Výška: 173 cm  
Původní hmotnost: 99,8 kg  
Současná hmotnost: 67,3 kg

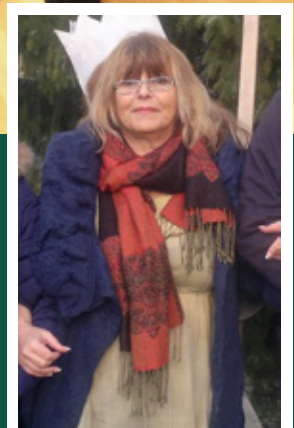
Snížení o:

**32,5 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 24 cm**



Zorka Hulínská v době,  
kdy vážila 99,8 kg.

## Bez zbytečných 32,5 kg se cítím skvěle a bolest kolenou sama odezněla

Paní Zorku Hulínskou trápila bolest kolenou tak, že musela na operaci. Na doporučení své kolegyně zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Náchodě. Po 6 měsících je lehčí o 32,5 kg, upravil se jí krevní tlak a viditelně omládl.

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

Proměna mé kolegyně z práce, která s podporou NATURHOUSE krásně bez hladu a odříkání zhubla. Také můj zdravotní stav, kde s bezmála 100 kily vypovídaly službu kolena, takže jsem musela podstoupit operaci kolene.

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

Vše mi bylo vysvětleno, styděla jsem se stoupnout na váhu. Pak jsem se přeci jen odhodlala a zhrzila se výsledku. Ale paní výživová poradkyně Mgr. Iveta Voltrová byla naprosto profesionální a řekla mi, že když budu dodržovat její rady, jídelníček a užívat produkty, tak pocítím úlevu už po týdnu. A měla pravdu.

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

Neměla jsem pocit hladu. Jedla



jsem a přitom jsem postupně shazovala nadbytečná kila.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jiný jídelníček a produkty, kontrola váhy a motivace.

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

Začala jsem pravidelně jíst, to byl můj největší problém. Naučila jsem se jíst více ryb, ovoce, zeleniny a vlákniny. Také jsem si zlepšila pitný režim a naučila se vařit nová jídla.

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

Oblíbila jsem si suchary a vlákninu FIBROKI. Suchary mi chutnají

ke snídani a vláknina je super do jogurtu po obědě a večeři. Díky ní nemám pak chuť na sladké a cítím se sytá.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky a zhubnout?

Nepřipadalo, člověk musí jenom chtít.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 32,5 kg?

Cítím se skvěle, plná vitality a optimismu. Upravil se mi krevní tlak, nebolí mě koleno po operaci a únava je ta tam.

### Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě ano. Děkuji kolektivu ve výživové poradně NATURHOUSE Náchod za vstřícný a profesionální postoj. Byly vždy usměvavé, příjemné. Bez jejich rad bych to nezvládla.