

**Zuzana
zhubla
15 kg**

**Zuzana
Bezručová**

**Bydliště: Krnov
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 64 let
Výška: 154 cm
Původní hmotnost: 97,5 kg
Současná hmotnost: 82,3 kg

Snížení o:

15,2 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm**



Zuzana Bezručová v době,
kdy vážila 97,5 kg.

Cítím se skvěle, lehce a se stále dobrou náladou

Ještě před 5 měsíci se paní Zuzana Bezručová nosila se závažím o více než 15 kg. Nenásilnou změnou životního stylu s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Krnově se nyní cítí fantasticky a vypadá na-prosto úchvatně. Navíc zeštíhlela v pase o 20 cm a může si kupovat slušivé oblečení.

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

Poslední kapkou v mém pohárku, který už přetékal, bylo spatření mé „postavíčky“ na fotografii, kterou jsem nyní dala NATURHOUSE k dispozici. To jsem se přímo zhrozila a řekla si, že takhle to dál nejde. Věděla jsem, že vlastní síly na změnu životního stylu nestačí, že prostě potřebuju podporu a motivaci od skutečného odborníka. Shodou okolností byla nedávno otevřena výživová poradna NATURHOUSE v Krnově. Volba byla tedy jednoduchá.

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

Seznámila jsem se s výživovou poradkyní Dášou Mertovou. Popovídaly jsme si, proč jsem vlastně vyhledala její pomoc. Pak bylo měření, vážení, recept, jídelníček na týden, doporučené produkty a návrh na další návštěvu v NATURHOUSE.

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

Celkově propracovaný systém stravování – nové zajímavé dietní recepty a přípravky z bylinek, které pomáhaly při hubnutí. Jak jsem měla svůj životní styl, docházelo ke zlepšení mé



dobré nálady, radosti z toho, jak kila a centimetry ubývají – a vůbec jsem získávala výborný pocit.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Výborný pocit z toho, že je někdo, kdo mi pomůže zbavit se mé nadměrné hmotnosti. Protože já mám slabou vůli.

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

Ztratila jsem abnormální chuť na sladkosti. Už skoro 5 měsíců jsem nesnědla chleba ani pečivo (a zdá se, že mi to vůbec nechybí). Naučila jsem se vypít denně 2 l pitné vody, pravidelně každé 3 hodiny jíst podle daného jídelníčku, jíst o hodně více zeleniny s masem, ovoce a více bílkovin a vlákniny.

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

Pomáhaly mi, a to hodně. Jak bylinné

produkty, tak vláknina FIBROKI, sušenky PEIPAKOA BAMBOU, polévky, pudinky i energetické tyčinky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Bez pomoci a podpory NATURHOUSE a paní Mertové by to u mne bylo nemyslitelné.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

Cítím se skvěle, lehce a se stále dobrou náladou.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Občas ano – plavání, procházky, jízda na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě. Jsem typ člověka, který potřebuje nad sebou „bič“ (kontrolu), občas koupím nějaký produkt, vyslechnu radu, nový recept a také – sama navštívím dvě skvělé paní, se kterými jsem se spřátelila, které mi pomáhají a ve kterých jsem našla nové přítelkyně.