

**Zuzana  
zhubla  
6 kg**

**Zuzana  
Dvořáčková**

**Brno**

Výška: 164 cm  
Věk: 51 let  
Původní hmotnost: 68,5 kg  
Současná hmotnost: 62,3 kg

Snížení o:  
**6,2 kg**

Délka hubnutí: 2 měsíce  
Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení**



Zuzana Dvořáčková v době,  
kdy vážila 68,5 kg.

# Cítím se skvěle ve svém novém těle, prostě jako opravdová žena

Raduje se paní Zuzana Dvořáčková, která v brněnské výživové poradně NATURHOUSE na náměstí Svobody odložila během 2 měsíců „pouze“ 6,2 kg, ale i to stačilo k tomu, aby mohla nosit krásné oblečení ve velikosti 38 a kompletně změnit svůj životní styl za zdravější.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Poradnu NATURHOUSE jsem objevila díky kolegyni v práci, která mi o ní řekla. Zašla jsem tedy do poradny, domluvila jsem si konzultaci a pustila jsem se do redukce hmotnosti s podporou výživové poradkyně Ivy Bednařkové.

## Jak jste na tom byla se svojí váhou?

Před dietou v NATURHOUSE se moje váha pohybovala nahoru a dolů. Až teď vím, že to bylo díky nesprávnému režimu ve stravování a samozřejmě také nevhodné skladbě jídelníčku.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovovaly rady poradkyně Ivy ohledně skladby jídelníčku, rozestupů mezi jídly a také jsem dostala mnoho hezkých receptů, které jsem do té doby neznala.

## Součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů, které jste si oblíbila?

Všechny produkty, které mi výživové poradkyně doporučovala, mi vyhovovaly. Vychutnávala jsem si čaje INFUNAT



a vlákninu FIBROKI. Moc mi pomáhaly koncentráty a ampule na detoxikaci a tuky. Některé z těchto produktů užívám i nadále, protože mi chutnají a zvykla jsem si je v jídelníčku mít. Jde o čaje a vlákninu a také o sušenky s bambusem PEIPAKOA BAMBOU ke snídani.

## Jak jste vnímala pravidelné týdenní kontroly?

Byly velmi motivující. Vždy probíhalo vážení, měření, podle aktuálního stavu jsem pokaždé dostala nové jídelníčky, nové recepty na chutná a zdravá jídla, pokaždé jiné produkty, ať již ampule či kapsle. Nedílnou součástí každé konzultace byla také podpora, rady, prostě co týden vždy nová inspirace a chuť pokračovat.

## Připadalo Vám těžké dodržovat doporučení poradkyně?

Vůbec ne, člověk musí chtít, snažit se, dát na rady odborníka a pak hubne vlastně úplně sám.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosáhla jsem opravdu toho, čeho jsem dosáhnout chtěla. Neřešila jsem sice nějakých 20 kg nadváhy, ale 6 kg, které jsem měla navíc a chtěla jsem je dát dolů. Také jsem se chtěla hezky a vkusně oblékat, cítit se skvě-

le a hezky žensky. To všechno se mi díky NATURHOUSE podařilo. Po dietě se cítím skvěle ve svém novém těle.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se mi změnil od základů. Jím často a menší porce, hodně zeleniny, ovoce a dodržuji pitný režim, což byl dříve pro mne velký problém.

## Čím Vás metoda NATURHOUSE obohatila?

Obohatila mne o mnoho nových, cenných rad a informací o životním stylu, o potravinách, o možnosti se umět a chtít se zdravě a chutně stravovat. Změnila jsem svůj životní styl.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, pohyb a cvičení mám ráda. Cvičila jsem a také v zaměstnání se hodně nachodím, což k mému hezkému výsledku také přispělo.

## Plánujete navštěvovat NATURHOUSE i teď, když už nehubnete?

Určitě se sem budu ráda vracet, občas si dokoupit vlákninu, čaj nebo sušenky a také se pozdravit s poradkyní Ivou Bednařkovou a asistentkou Leou Janáčkovou. Právě jim vděčím za to, jak skvěle vypadám a cítím se.