

Zuzana zhubla téměř **28** kg

**Zuzana
Lauková**

**Praha
Budějovická**

Výška: 165 cm
Věk: 62 let
Původní hmotnost: 104,7 kg
Současná hmotnost: 77 kg

Snížení o:

27,7 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení



Zuzana Lauková v době,
kdy vážila 104,7 kg.

Již po prvním týdnu hubnutí s NATURHOUSE jsem shodila 2,5 kg. To mně povzbudilo, abych vydržela do svého vytčeného cíle

Raduje se paní Zuzana Lauková, která v pražské výživové poradně u stanice metra Budějovická odložila během jednoho roku 27,7 kg.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

O existenci NATURHOUSE jsem věděla delší dobu, ale neměla jsem dost odvahy se dostavit osobně a začít se sebou něco dělat. Až když jsem po delší době viděla svoji kolegyni, která absolvovala proces hubnutí s NATURHOUSE a která vypadala fantasticky, ihned jsem se objednala na konzultaci. Byla jsem velice mile a srdečně přijata a to mně utvrdilo ve správném rozhodnutí začít bojovat s nadbytečnými kily s odbornou podporou výživové poradkyně Markéty Kochmannové.

Bylo pro Vás těžké změnit Vaše stravovací návyky?

Dá se říci, že ano. Dříve jsem se stravovala nepravidelně a nezdravě. Ze začátku jsem byla k novému jídelníčku a pitnému režimu značně skeptická. Když jsem uviděla jídelníček, který obsahoval (pro mne) hromadu jídla ve složení zelenina, ovoce, bílé maso, ryby a celozrnné pečivo,



byla jsem na pochybách. Další „oříšek“ spočíval v naučení se stravovat 5x denně a také vypít (pro mne) až 3,5 l tekutin rovnoměrně během dne. Ale velice rychle jsem si tyto nové návyky osvojila. A dnes si vůbec nedokážu představit, že bych se stravovala jinak.

Co Vám na metodě NATURHOUSE nejvíce vyhovovalo?

Dá se to shrnout jednou větou: všechno. Co jsem ale zvlášť oceňovala, byly kontroly každý týden u paní Markéty. Moc mi pomáhal její lidský a milý přístup. Když člověk slyší pochvalu a povzbuzení do dalšího boje s přebytky kilogramy, hned je ten boj snazší.

Jakých výsledků jste dosáhla a za jak dlouho?

Již po prvním týdnu hubnutí jsem shodila 2,5 kg. To mně, jak se říká,

„nakoplo“, abych vydržela do svého vytčeného cíle. Během roku, kdy jsem dodržovala doporučení mé výživové poradkyně Markéty, jsem shodila 27,7 kg a s tímto výsledkem jsem spokojená. Moc mi pomohl i můj muž, který mi fandil, vařil mi z mého jídelníčku a také byl i přísný, pokud jsem chtěla zhřešit a porušit dietu. Jemu tímto moc děkuji.

Jaké přípravky jste si nejvíce oblíbila?

Opět to shrnu jednou větou: všechny. Ale úplně nejužasnější mi přišla vláknina FIBROKI, která v jogurtu chutná jako dezert.

Docházíte i nyní na konzultace?

Docházím nadále, chci si svoji novou hmotnost udržet. Výživové poradkyni Markétě Kochmannové, která mi byla vždy velkou podporou, patří veliká pochvala a mé díky.