

**Po odložení 20 kilogramů se cítím skvěle,
zlepšila se mi kondice i atopický ekzém**

Zuzana
zhubla téměř
22 kg

Zuzana
Smolková

Opava

Výška: **151 cm**
Věk: **31 let**
Původní váha: **82,7 kg**
Současná váha: **61,1 kg**

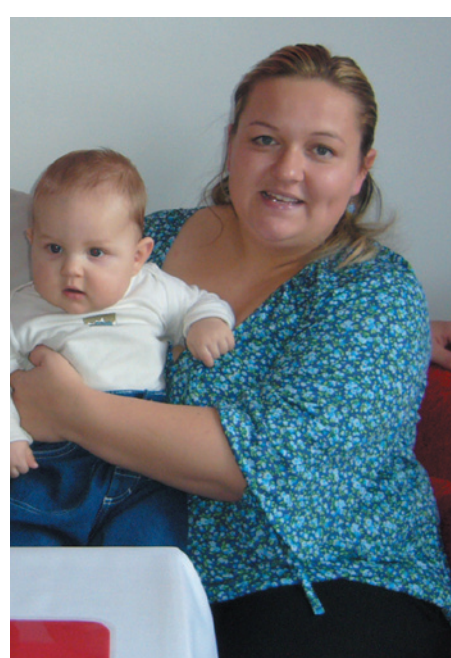
Snížení o:

21,6 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **46**
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:

4 konf. velikosti oblečení



Zuzana Smolková v době,
kdy vážila 82 kg.

Po odložení 20 kilogramů se cítím skvěle, zlepšila se mi kondice i atopický ekzém

Jásá paní Zuzana Smolková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Opavě zhubla 21,6 kg během pěti měsíců.

Jmenuji se Zuzana Smolková a chtěla bych se touto cestou podělit o svou zkušenost s výživovou poradnou NATURHOUSE v Opavě. S nadváhou mám problémy odjakživa. Samozřejmě jsem si to uvědomovala již dříve, ale první „opravdové diety“ jsem začala zkoušet asi před deseti lety. Od té doby má váha kolísat a těchto několik let jsem měla střídavě „tlusté“ a „hubenější období“, pro představu v rozmezí 52 až 90 kg.

V těhotenství jsem přibrala celých 30 kg. Po narození našeho syna se mi postupně podařilo zhubnout téměř na původní váhu jako před otěhotněním. Brzy se dostavil jo-jo efekt, kila šla zpátky nahoru šílenou rychlostí a já už začala pochybovat, že se mi někdy podaří opravdu trvale zhubnout.

V polovině března 2013 mě v Opavě na ulici před Zlatým andělem oslovila asistentka z výživové poradny NATURHOUSE a nabídla mi změření poměru tuku a vody v těle. Nabídku jsem přijala se smíšenými pocity. Na jednu stranu jsem měla obavy z něčeho nového, ale na stranu druhou jsem cítila šanci něco změnit a začít konečně se svým problémem něco dělat. Zrovna to ráno jsem si totiž při pohledu do zrcadla musela přiznat, že po tolika více či méně úspěšných pokusech zhubnout se zřejmě bez cizí pomoci se svou nadváhou vyrovnat



nedokážu a potřebuji radu a hlavně kontrolu odborníka. Takže ta nabídka přišla vlastně jako na zavalanou.

Výsledky bioimpedančního měření NATURHOUSE byly katastrofální, takže nebylo nad čím váhat a domluvila jsem si termín první schůzky. Výživová poradkyně Ing. Lenka Polanská mě přivítala s úsměvem a já ocenila její přístup, rozhodně se nepozastavovala nad mou postavou, nevysmívala se mé nadváze a to mi dodalo odvahy a důvěry. Vysvětlila mi vše, co se diety týkalo – vhodné potraviny a značení jednotlivých složek na obalech, časový harmonogram stravy v průběhu dne, složení jídelníčku, důležitost pitného režimu atd. To byl tedy opravdový impuls k odstartování mého hubnutí. Na první jarní den jsem začala s novými stravovacími návyky.

Kila ubývala, přestože jsem jedla tak, abych neměla hlad a navíc mi jídlo chutnalo. Samozřejmě jsem zcela vynechala sladkosti, téměř jsem vypustila bílé pečivo a nahradila ho celozrnným. Dietu jsem po celou dobu hubnutí porušila opravdu málokdy, stále mě držela nad vodou vidina další kontroly u paní Polanské. Věděla jsem, že mě bude vážit a přeměřovat a to mě velice motivovalo. Na každou kontrolu jsem se tedy těšila, protože vidět na váze ubývající kilogramy a také ubývající centimetry v pase, přes boky a hýždě je opravdu povznášející pocit.

Při hubnutí jsem každý den užívala vlákninu FIBROKI buď s bílým jogurtem, kefírem nebo tvarohem, třeba i ovocným, což byl pro mne takový zákusek. Dalšími oblíbenými výrobky byly čaj INFUNAT RELAX, ampule JUVENKI, které se užívají ráno před snídaní, nebo sirup

ANEKI ALER, který jsem popíjela rozpuštěný ve vodě po celý den. Celkově jsem se díky dietě naučila více pít, což je důležité a snažím se to stále dodržovat. Také jsem se naučila používat olivový olej, zařazovat do jídelníčku více ryb a jíst více zeleniny, nejen syrové, ale také tepelně upravené.

V průběhu hubnutí jsem často vyjížděla na projíždky na kole se svým synem a chodila jsem také cvičit dvakrát týdně, později jsem začala cvičit i doma každý den. Celkově se po odložení 20 kilogramů cítím skvěle, zlepšila jsem si kondici a díky změně jídelníčku se mi očividně zlepšil i atopický ekzém, kterým trpím od dětství. To je vlastně jeden z vedlejších efektů diety NATURHOUSE, který mě velice mile překvapil a potěšil.

V současné době jsem již se svou váhou spokojena a nacházím se v udržovací fázi. Teď už je můj jídelníček bohatší především o přílohy. Občas zhřeším i něčím sladkým, ale důležité je vědět, co si ve své situaci můžu dovolit, a když na něčem „ujedu“, tak se zase brzy umět vrátit do těch správných kolejí. Na konzultace k výživové poradkyni Lence teď chodím jednou za 14 dní a jsem za to vděčná, protože vím, že mne někdo kontroluje, aby opět nedošlo k nežádoucímu přibírání. Ráda bych si svoji novou váhu udržela a věřím, že tentokrát se mi to s pomocí NATURHOUSE již podaří.

Chtěla bych poděkovat zaměstnankyním NATURHOUSE, především výživové poradkyni Lence Polanské, která se ke mně vždy přátelsky chovala a v mém snažení mne povzbuzovala. A taky nesmím zapomenout na podporu a pomoc celé rodiny, velice děkuji mé mamce a manželovi Pavlovi, bez nichž by mé snažení bylo o dost těžší.