

**Jestli bylo těžké zhubnout s NATURHOUSE?
Absolutně ne, byla to pro mne zábava!**

Marie
zhubla téměř
26 kg

Marie
Turzíková

Říčany u Brna

Výška: **153 cm**
Věk: **63 let**
Původní váha: **89 kg**
Současná váha: **63,8 kg**

Snížení o:
25,2 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **52**
Velikost oblečení po: **42**

Snížení o:
5 konf. velikostí oblečení



Marie Turzíková v době,
kdy vážila 89 kg.

Jestli bylo těžké
zhubnout
s NATURHOUSE?
Absolutně ne, byla to
pro mne zábava!

Jásá paní Marie Turzíkova, která díky odborné péči v Brně náměstí Svobody shodila během 5 měsíců 25,2 kg.

Jak jste objevila NATURHOUSE?

Při jedné z návštěv Brna jsem šla přes náměstí Svobody a zadávala jsem se do hezké výlohy výživové poradny NATURHOUSE. Vyšla za mnou ven paní v bílém a ptala se mne, co mne zaujalo a zda se chci jít podívat dovnitř, co zde prodávají a čím se zabývají a také, zda bych chtěla udělat analýzu těla zdarma. Představila se mi, byla to přímo paní Iva Bednaříková, výživové poradkyně této pobočky. Analýzu mi udělala, vysvětlila mi, co moje výsledky ukazují a že bych opravdu se svojí hmotností měla něco udělat. Také mi vysvětlila, jak to zde chodí a zda bych chtěla s redukcí hmotnosti poradit, pomoci. Doporučila mi časopis PESO PERFECTO, zakoupila jsem si ho a nechala jsem se objednat na úvodní půlhodinovou konzultaci.

Jak se vyvíjela Vaše váha před a po dietě?

Vážila jsem před redukcí kolem 90 kg, jedla jsem dost nepravidelně, bez řádu, nárazově, méně zdravě. Po návštěvě u paní Bednaříkové jsem se naučila základní pravidla, tzn. jíst pravidelně, zařadit ovoce, hodně zeleniny, méně pečiva i příloh. Začala jsem mít ve všem řád, pravidelnost. Cítila jsem se lépe od začátku redukce, hlad vůbec nebyl. Byla to pro mne změna, ale přitom jsem se necítila jakoby „na dietě“. I paní Bednaříková mi to tak říkala: „Mějte jídelníček ode



mne ráda, není to dieta ani hladovka, je to zdravá pestrá strava, budete se cítit dobře a budete hubnout.“ A opravdu to tak bylo. Hubla jsem i podle slov paní dietoložky opravdu předpisově, 1 kg týdně. Dosáhla jsem 63,8 kg a cítím se velmi dobře.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovoval přístup paní Bednaříkové, cítila jsem od ní podporu, poradila mi ve všem, doporučila jídelníček, produkty, které v hubnutí pomohou, vše pokaždé podrobně vysvětlila i zdůraznila, vždycky si na mne udělala i více času, jakékoliv dotazy zodpověděla. Velmi se mi líbilo, že co týden jsem měla v jídelníčku změny v podobě nárazové diety, vždy se střídala příloha, také to, že se každý týden měřilo, vážilo. Paní Bednaříková se z výsledků opravdu radovala, byl to tak příjemný čas strávený v poradně, že jsem se tam opravdu ráda vracela, jako ke „staré“ známé. Je to tam takové rodinné, popovídalo se pokaždé i o jiných věcech nejen o stravě, dietě. Paní dietoložka i paní asistentka jsou velmi přátelské.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty mi velmi vyhovovaly. Paní Bednaříková mi pokaždé vysvětlila, na co který produkt je, proč mi ho doporučuje, vysvětlila mi i opakovaně dávkování a to vždy vše s přihlédnutím k mému zdravotnímu stavu, k lékům, které užívám atd. Velmi jsem si oblíbila suchary FIBROKI se sezamem, vláknina FIBROKI mi moc chutná, ampulky FLUICIR také patřily k oblíbeným, nevadily mi ani kapsle DRENANAT OPUNTIA.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Nyní si kupuju jen vlákninu a suchary. Prošla jsem si udržovací fází, váhu si udržuju velmi dobře. Měla jsem v udržovací fázi ampulky JUVENKI i kapsle. Vše mi vyhovovalo. Cítím se velmi dobře.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Byla to pro mne potřebná motivace, kontrola toho, o co jsem se snažila a také jsem vše dodržovala tak, abych samozřejmě měla váhové úbytky, ale také abych nezklamala paní Bednaříkovou, která mi v tomto období byla velkou oporou. Snaha co týden byla vlastně odměněna váhovým úbytkem, takže mne to zase motivovalo v pokračování daného režimu.

Bylo těžké zhubnout?

Absolutně ne, byla to pro mne zábava. Jedla jsem víc než kdy dřív, hodně zeleniny, pravidelně ovoce a bez pocitu hladu šla kila dolů.

Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Stanovila jsem si cíl zhubnout 10 kg, a když se budu cítit lépe, tak si pak cíl ještě upravím. Což se i stalo, cíl jsem dvakrát upravila, poprvé 10 kg, podruhé 10 kg a pak ještě menší, třetí cíl 5 kg. A povedlo se.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Velmi. Jím pravidelně, mnohem více zeleniny, pravidelně ovoce, naučila jsem se mnoho nových pokrmů uvařit, těší mne to, chutná mi, cítím se velmi dobře.

Jak se cítíte po dietě?

Skvěle, jsem pohyblivější, nezadýchávám se, zdolávám 150 schodů bez problémů, dříve jsem se zastavovala. Chodím i více do přírody, na bylinky, na houby. Práce na zahradě mi jde lépe od ruky. Méně často trpím bolestmi kolenní.

Čím Vás dieta obohatila?

Naučila jsem se jíst pravidelně, zdravěji, mnoho nového jsem si vyzkoušela, nové recepty, kombinace jídel. Jsem ráda, že mne tehdy paní Bednaříková u výlohy oslovila, změřila a pracovala se mnou na redukcii mé hmotnosti.

Plánujete chodit do NATURHOUSE nadále?

Vždycky, když budu v Brně, se ráda za paní Bednaříkovou i její asistentkou stavím. Pravidelně si chodím pro vlákninu FIBROKI, kterou jsem si zvykla zařadit s jogurtem a ovocem na svačinku odpoledne, velmi mi chutná a vyhovuje mi.