

ZDENA
-13,5
kg

Zdena Uldrichová

Bydliště: Běšiny u Klatov

Poradna: Klatovy

**Zaměstnání: mistrová ve fabrice
s nepřetržitým provozem**

Věk: 53 let
Výška: 161 cm
Původní hmotnost: 72,7 kg
Současná hmotnost: 59,2 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce

Úbytek přes břicho: 13 cm



Cítím se krásně. A to mě baví!

Paní Zdena Uldrichová před několika lety utrpěla úraz hlavy, kdy přišla o chuť a čich. Postupně začala přibírat kilogramy navíc, až se dostala téměř k váze, kterou měla před porodem. To ji donutilo přemýšlet nad tím, že ve svém životním stylu dělá chybu. Navíc není člověk, který by holdoval sportu, proto se rozhodla pro podporu výživové poradny NATURHOUSE v Klatovech. Během 4 měsíců díky úpravě stravy a stravovacích návyků odložila 13,5 kg, zeštíhlela přes břicho o 13 cm a cítí se báječně.



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

Blížila jsem se své poporodní váze a to mě vyděsilo. Nechtěla jsem se tahat se zbytečnými kily, která mě jen omezovala v pohybu, ve výběru oblečení a v celé řadě dalších věcí. Navíc po úraze hlavy před osmi lety jsem ztratila chuť a čich. Začala jsem tedy pátrat, kde by se dalo zhubnout, až jsem našla výživovou poradnu NATURHOUSE v Klatovech.

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

Výživová poradkyně paní Dana Polatová mi představila metodu NATURHOUSE. Zeptala se na můj zdravotní stav, na užívané léky a stravovací návyky. Potom mě změřila, zvažila a doporučila mi jídelníček a pitný režim.

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

Oceňuji hlavně, že se díky podpoře paní poradkyně Dany dostavily krásné výsledky. Rovněž rady k receptům ze strany paní poradkyně byly nápomocné. Ačkoli nemám chuť a nic necítím, pamatuji si vůně ještě před úrazem.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Úžasnou spolupráci a podporu ze strany paní poradkyně Dany. Je velmi milá, všechno mi vysvětlila a dodávala mi odvalu. K ničemu mě nikdy nenutila a byla vždycky příjemná. Nezájímá se jen o to, co nejvíce prodat, zajímá se o člověka samotného.

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

Měla jsem velmi ráda čokoládu. Když jsem na ní dostala chuť, kterou si pamatuji, nestačil mě uspokojit kousek. Snědla jsem ji třeba celou nebo jsem jedla, dokud jsem se nepozvracela. To byl signál, že je něco špatně. A uspokojení po sladkém stejně nepřišlo. Po návštěvě v NATURHOUSE a všech informacích, jsem si vůbec nevěřila, že mohu bez sladkého být. A přesto se dá všechno krásně vydržet.

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

Co se týče vlákniny FIBROKI, tak nejprve jsem si myslela, že to nebude nic moc. Zkusila jsem ji doma dát

na chvíli do jogurtu a nějak moc mě nepřesvědčila. A jednou jsem ji v jogurtu zapoměla déle a říha, takto rozbředlá mi opravdu chutná. A hlavně zasytí.

Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne. Když jsem si uvědomila, co jsem dělala ve svém stravování za chyby, že jsem vlastně jedla málo, špatně a ještě ve špatnou dobu, těžké to opravdu nebylo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 14 kilo?

Cítím se krásně. A to mě baví!

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nejsem cvičící typ. Právě proto se mi líbila metoda NATURHOUSE, že pouze úpravou stravy a stravovacích návyků se bez dřiny dostavily výsledky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím ano. Teď se chytám s kamarádkami na dovolenou a bojím se, že nebudu moci zajít do poradny kdykoliv potřebuji, ať na konzultaci nebo si jen něco koupit. Nebo jen tak pozdravit.