

**Cítím se mnohem atraktivnější,
líbím se zkrátka sama sobě**

ZDENKA
-25,7
kg

Zdenka Gálová

Bydliště: Přítluky

Poradna: Břeclav

Zaměstnání: mateřská dovolená

Věk:	30 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	89,2 kg
Současná hmotnost:	63,5 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S-M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 22 cm



Cítím se mnohem atraktivnější, líbím se zkrátka sama sobě

Po porodu se Jana věnovala především malému synkovi a jak už to tak bývá, na sebe zapomínala. Zapomněla na základy zdravého stravování, nejedla pravidelně nebo až ve večerních hodinách. Není divu, že kila šla nahoru. Díky pravidelným konzultacím se ale rychle naučila, co je pro její tělo dobré a čeho by se naopak měla vyvarovat. Shodila už skoro 26 kilogramů a s hubnutím ještě zdaleka nekončí.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Po porodu jsem se ve svém těle přestala cítit dobře. Zůstalo mi hodně nad rámec mé původní váhy. S přítelem nás teď navíc čeká svatba a chtěla jsem vypadat hezky ve svatebních šatech nejen pro něj, ale i pro svůj dobrý pocit.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultace byla příjemná. Bylo to spíše povídání o tom, co očekávám a čeho chci dosáhnout. Paní výživová poradkyně Jana mi byla už od začátku velmi sympatická a milá.

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

Nejvíce jsem ocenila nehladovění a pravidelnou stravu. Když jsem do NATURHOUSE přišla prvně, myslela jsem, že budu držet drastické diety a mít stále hlad. Opak byl však pravdou, přišlo mi, že pořád jím.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na ty jsem se každý týden těšila a hlavně jsem na nich dostávala cenné rady.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Já jsem se hlavně musela naučit pravidelně jíst a pít. Po porodu se vše točilo jen okolo malého syna a já si vůbec neudělala čas na sebe. Večer jsem zjistila, že jsem za celý den vypila ráno kávu s trochou vody a za celý den nic nesnědla. No, a právě večer to začalo... Najedla jsem se a šla spát. To je špatně! Teď už mám režim a jím 5x denně, tak jak to má být.

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

Já si velmi oblíbila vlákninu LEVANAT TRANSIT, tu používám dodnes. A super věc jsou i ampule na odvodnění!

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Stále užívám vlákninu a občas si kou-

pím něco ze snídaňového sortimentu, ten mi vydrží dlouho.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Vůbec ne! Na to, jak jsem se bála, mi to šlo samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 25,7 kilo?

Rozhodně se cítím mnohem atraktivnější, líbím se zkrátka sama sobě.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažila jsem se alespoň 3x do týdne, ale musela jsem se přizpůsobit dle času.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, po svatbě bych chtěla ještě alespoň 4 kg dolů, to už teď kvůli vybraným šatům nemohu.