

**ZDEŇKA**  
**-22**  
**kg**

## Zdeňka Jarmarová

**Bydliště: Vrbno pod Pradědem**

**Poradna: Jeseník**

**Zaměstnání: projektová manažerka**

Věk:	43 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	90 kg
Současná hmotnost:	68 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	44–46
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes boky: 21 cm**



# S metodou NATURHOUSE není vůbec těžké zhubnout

A jak dodává sympatická projektová manažerka Zdeňka Jarmarová, teď se cítí báječně a šťastná. S nadbytečnými kily se vytratily také zdravotní problémy. Pohyb je o to jednodušší a na zdravý styl stravování přešla i její rodina.

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

Moje cesta do NATURHOUSE byla dlouhá. S NATURHOUSE mě seznámila má poradkyně, která metodou sama prošla. Otálela jsem s první návštěvou dlouho a pořád si nacházela nové důvody, proč do 30 km vzdálené poradny v Jeseníku nemůžu přijet. Měla jsem obavy, že nesladím pravidelnost stravování s prací. I přes mou zálibu ve sportech má váha stále rostla. Objevily se zdravotní potíže a i telefonování během chůze bylo problémové. Váha mě omezovala při běžných činnostech. Návštěvu poradny v podstatě rozhodla má kamarádka, kdy mě v době mé pracovní neschopnosti (po operaci ruky) vzala do poradny, protože ona sama chtěla vědět, jak na tom je.

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

Výživová poradkyně Zdeňka Kováčová mě přivítala s úsměvem. Po úvodním rozhovoru mě zvážila, změřila a pak mi sdělila mé BMI a množství tuku a vody, kterého mám víc, než bych normálně měla při své výšce mít. Obekznámila mě s metodou NATURHOUSE. Řekla mi, co bych v případě spolupráce měla dodržovat, aby metoda fungovala. Rozhodnutí je jen na mě, stejně i to, zda budu metodu dodržovat poctivě. Zaručila se mi, že budu-li poctivě dodržovat hlavní zásady metody, uvidím týden po týdnu průběžný úbytek na váze. Celý rozhovor se odehrával ve velmi příjemném prostředí a atmosféře.

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

Z počátku jsem byla malinko nejistá, zda nebudu dělat chyby. Řídila jsem se neustále základními pravidly, která mi poradkyně Zdeňka vytiskla. Přece jen šlo o změnu skladby stravy a její pravidelnost. Oceňuji na ní dodnes její jednoduchost, ale i pestrost. Jídelníček v nárazových dnech, který jsem od poradkyně Zdeňky dostávala, byl zpestřením základního jídelníčku.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Po první konzultaci, kdy mě paní poradkyně



změřila, zvážila a oznámila mi úbytek na váze, jsem byla překvapená, že jsem už po týdnu zhubla skoro 2 kg. S každou návštěvou a ubývající každotýdenní váhou má radost rostla o to víc. Těšila jsem se na další rady, recepty a další nárazové jídelníčky. Na návštěvy a přátelský rozhovor s mou poradkyní se těším každý týden.

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

Změny znamenaly zařazení do jídelníčku velkého množství zeleniny, pravidelnost a dodržování pitného režimu. Díky receptům, které pravidelně od mé poradkyně dostávám, ochutnávám druhy zeleniny, které jsem dříve jen vídala v regálech obchodů a nikdy mě nenapadlo je vyzkoušet. Změnou pro mě bylo také to, že si musím hlídat obsah lednice, abych ve chvíli večere nezjistila, že nemám co jíst. A také plánování jídel. Změny se ale týkaly i mé rodiny. Začala jsem jim přizpůsobovat stravu podobnou té mé. Chutná jim to a dnes a už nechtějí jíst těžká jídla. A co jsem dělala dříve opravdu málo? Nevyhledávala jsem si recepty na internetu. Při vaření také více experimentuju a jde mi to asi docela dobře, protože mi jídlo doma všichni chválí.

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

Chutná mi skoro všechno. Sirupy jsou na bázi

bylin, což upřednostňuji. Sušenky PEIPAKOA REGULARIS s jahodovým pyré mi v počátku pomáhaly s chutěmi na sladké. Ostatní sušenky jsou pro mě příliš sladké, ale v kombinaci s tvarohem je to výborná snídaně. Toasty FIBROKI upřednostňuji se sezamem a lněným semínkem. Koktejly a pudinky SLIMBEL SYSTEM jsou na mě také moc sladké. Co mi ale chutná opravdu moc, je žampionová polévka SLIMBEL.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S metodou NATURHOUSE není vůbec těžké zhubnout, jen se člověk musí naučit pravidelnosti a správné, odlehčené skladbě jídla. A pokud je člověk opravdu rozhodnutý se svou váhou něco udělat – dokáže to!

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 22 kg?

Cítím se báječně, protože se mi vytratily mé zdravotní problémy. Pohyb je pro mě jednodušší a zase se cítím šťastná. Rodina mě v hubnutí neskutečně podporuje a těší se z úžasného výsledku se mnou.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Samozřejmě že ano, bez cvičení a sportu nedokážu existovat. Teď po hubnutí je pro mě pohyb jednodušší, radostnější a těším se z každého dalšího osobního úspěchu.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, ta voda (a další kila s ní) musí pryč.