

ZUZANA
-20
kg

**Zuzana
Fejfarová**

Bydliště: Hořovice

Poradna: Beroun

Zaměstnání: vedoucí prodejny

Věk: 38 let
Výška: 163 cm
Původní hmotnost: 84,3 kg
Současná hmotnost: 64,3 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: S

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 19 cm



Mohu se opět na sebe podívat do zrcadla

Směje se paní Zuzana Fejfarová, která si výživovou poradnu NATURHOUSE v Berouně vyhledala přes internet. Po 7 měsících dodržování jednoduchých pravidel je lehčí o 20 kg, štíhlejší přes břicho o 19 cm a navíc se cítí báječně, lehce a plná energie.

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

Do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně jsem se rozhodla docházet poté, co moje váha překročila 80 kg. Při výšce 163 cm to už byla hrůza. Tak jsem prohledávala na internetu, co bych s tím mohla udělat. Ukázal se mi NATURHOUSE. Po přečtení jsem se bez váhání objednala na bezplatnou konzultaci.

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

Přivítala mě milá výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová, které jsem nejprve zodpověděla několik otázek, například jestli neberu nějaké léky, jestli nejsem alergická, co ráda a nerada jím, a po té jsme přistoupily k praktickým věcem. Paní poradkyně mě přeměřila a převážila. Potom jsme spolu rozebraly výsledky analýzy. Moje zjištění bylo alarmující. V tu chvíli jsem věděla, že jsem tady správně.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňovala pravidelnost a nakonec i jednoduchost přípravy pokrmů. A to, že jsem neměla vůbec hlad.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především kontrolu a velkou motivaci. Když jsem každý týden viděla nějaký ten úbytek na váze, vždy mě to hnalo kupředu. To musím přeci dokázat!

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



jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Hlavně snídane, skoro vůbec jsem před začátkem redukce nesnídala. A také jsem málo pila. Konzumace zeleniny a ovoce se také navýšila. Naučila jsem se spoustu nových receptů a nové vaření mě také přivedlo k receptům, které si sama vymyslím a moc mě to baví.

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

Jsem přesvědčena, že mi ze začátku hodně pomohly především při odvodňování. Tam jsem cítila znatelnou úlevu. Úplně nejraději mám sušenky FIBROKI 5C a čaj INFUNAT. Výborné jsou také ampule LEVANAT PLUS.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, naopak velice jednoduché. A překvapuje mě, kolik jídla mi stačí a nemám vůbec hlad. Je to skvělý pocit.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 20 kg?

Úplně skvěle. Zvedlo se mi sebevědomí,

mám mnohem více energie, mám pocit, že létám. Místo velikosti XL můžu nosit velikost S. Mám zase radost z nakupování oblečení a mohu se už podívat na sebe do zrcadla. Za to všechno moc děkuji děvčatům z výživové poradny NATURHOUSE v Berouně.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Nepravidelně, ale je pravda, že jsem začala více chodit pěšky a teď, když se cítím i lehčí, si ráda vyrazím s rodinou na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano plánuji. Chtěla bych se občas zastavit na konzultaci a kontrolu, protože bych si chtěla váhu udržet i nadále. Také se určitě budu vracet pro některé produkty. Tímto bych chtěla ještě jednou moc poděkovat vždy milé a usměvavé výživové poradkyni Mgr. Evě Straškrábové za její podporu a pomoc. A její asistentce Evě Dvořákové za ochotu, když jsem jí zpovídala a vyptávala se na produkty NATURHOUSE. Díky moc.