

Cítím se velmi dobře. Se shozenými kily odešla i bolest zad

Zuzka  
zhubla téměř  
**16 kg**

Zuzka  
Chytilová

Nížkovice

Výška: 170 cm  
Věk: 25 let  
Původní hmotnost: 105,4 kg  
Současná hmotnost: 89,8 kg

Snížení o:  
**15,6 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 48  
Současná velikost oblečení: 42-44

Zmenšení o:  
**2-3 konfekční velikosti oblečení**



Zuzka Chytilová v době,  
kdy vážila 105,4 kg.

# Cítím se velmi dobře. Se shozenými kily odešla i bolest zad

Raduje se paní Zuzka Chytilová, která díky odborné podpoře ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně Náměstí Svobody zhubla 15,6 kg. Po fázi stabilizace se zase vrhne do dalšího hubnutí.

## Jak jste se dostala k NATURHOUSE?

Výživovou poradnu NATURHOUSE mi doporučila moje kolegyně z práce, která zde zhubla díky úpravě jídelníčku. A protože jsem se sebou chtěla něco udělat a nechat si poradit, mít odbornou podporu, tak jsem se na konzultaci objednala.

## Proč jste se rozhodla pro hubnutí s podporou?

Vždycky jsem byla silnější postavy. Držela jsem občas i nějaké diety, při kterých se mi i zhubnout podařilo, pak jsem začala ale zase „normálně“ jíst, a dostavil se jo-jo efekt. V NATURHOUSE u výživové poradkyně Ivy Bednaříkové jsem se naučila dodržovat zásady zdravého stravování, stravu si rozvrhnout, vím, co, kam a kdy patří, čím zahnat chuť, i případné pocity hladu, a přitom to necítím jako omezení. Naučila jsem se zdravě stravovat, o jídle více přemýšlet. Na každé konzultaci jsem obdržela nové recepty, tudíž se mi ani jídla nepřejedla.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Vyhovovaly mi každodenní kontroly, kdy moje snaha s dodržováním jídelníčku byla pokaždé odměněna váhovým úbytkem a také podporou, pomocnou rukou, i radami paní Ivy Bednaříkové. Každý týden jsem se do poradny velmi těšila. Vládne



tam pohoda, dobrá nálada, je tam veselo, příjemné prostředí, je radost se tam vracet.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Produkty mi pomáhaly v nastartování spalování tuků a při odvádění nadbytečné vody z těla. Mým nejoblíbenějším produktem jsou ampule FLUICIR a také kapsle APINAT CLA.

## Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Užívám vlákninu FIBORKI, čaje INFUNAT, suchary a sušenky, vše mi vyhovuje a chutná.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné kontroly?

Kontroly byly pro mne velkou podporou, motivací, dohled nad sebou jsem potřebovala, paní Bednaříková nade mnou byla takovým „bičem“, za který jsem velmi vděčná. A nadšení paní Bednaříkové bylo tak moc krásné. Brala to jako náš společný cíl, cítila jsem od ní opravdovou podporu a bylo moc příjemné vidět její radost z výsledků mého hubnutí. Nebyla jsem na to prostě sama.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Zhubnout těžké nebylo, spíš bylo těžké si to ze začátku srovnat v hlavě, říct si, co chci, kam se chci dostat, čeho dosáhnout, dokázat sobě i okolí, že na to mám, že to zvládnu.... A také nebrat pestrou dietu jako trápení, ale jako začátek zdravého stravování. Mít tento režim ráda, mít chuť na sobě pracovat, změnit své stravovací návyky.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Zhubla jsem velké množství kilogramů, za to jsem velmi vděčná paní Ivě a jsem pyšná sama na sebe, ale ještě nejsem zcela v cíli. Nicméně pro tohle období jsem spokojená a opět začnu i chci dál hubnout. Momentálně se nacházím v udržovací fázi. Stabilizace hmotnosti je velmi důležitá, ale k dietě a k hubnutí se ještě vrátím.

## Jak se cítíte po dietě?

Cítím se velmi dobře. Se shozenými kily odešla i bolest zad. Co je velmi příjemné, že oblečení, které jsem nenosila, protože mi bylo malé, již zase obleču. Určitě mi vzrostlo i sebevědomí, i přítel je na mne pyšný. Je to všechno super.

## Čím Vás dieta obohatila?

Cítím se lépe, vypadám lépe, stravuji se zdravěji. Mám větší sebevědomí a potvrdila jsem si, že když se chce, tak to jde, přidá-li se k dietě i pohyb. Za tohle všechno vděčím paní Ivě Bednaříkové.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, každý den jsem hodinu cvičila, s paní dietoložkou jsme se domluvily, že pohyb je při dietě důležitý, zpevním si postavu, zrychlím spalování, budu se cítit lépe.

## Plánujete nadále chodit do NATURHOUSE?

Ano, určitě se alespoň jednou měsíčně za asistentkou Janou Švanarovou a výživovou poradkyní Ivou Bednaříkovou zastavím.