

**GABRIELA**  
**-24,5**  
**kg**

## Gabriela Zálišová

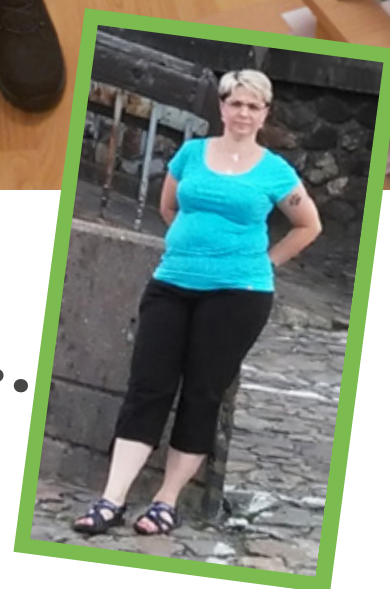
**Bydliště: Červený Kostelec**  
**Poradna: Náchod**  
**Zaměstnání: ošetřovatelka**

Věk:	44 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	85,6 kg
Současná hmotnost:	61,1 kg

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

Zmenšení o:

**3-4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky: 26 cm**



## Zdravotní potíže pominuly. Lidé mě vnímají jako jiného člověka

Paní Gabriela Zálišová prošla několika dietami, ale žádná z nich neměla trvalý efekt. Pak se rozhodla pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Náchodě. Po půl roce dodržování nenáročných pravidel vypadá a cítí se skvěle. Dokonce i chutě na sladké pominuly.

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

Neustále jsem se pokoušela zhubnout. Což o to, ono se to i podařilo a pokaždé jsem něco zhubla, ale skoro pokaždé mi to dlouho nevydrželo. Výsledkem mých diet bylo ještě pár kil navíc a jako bonus zdravotní problémy. Proto jsem se rozhodla pro radikální změnu. O metodě NATURHOUSE jsem se dozvěděla od spokojených klientů, tak jsem si řekla, proč to nezkusit a objednala jsem se na vstupní konzultaci.

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

Ano, pamatuji, bylo to příjemné posezení. Výživová poradkyně Michaela Kasnarová mi vysvětlila, jak vlastně bude mé hubnutí probíhat. Jaký bude stravovací plán. A hlavně mi vysvětlila, jak je důležitý pravidelný pitný režim a pravidelnost mezi jednotlivými jídly.

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

Na metodě hubnutí NATURHOUSE jsem nejvíce oceňovala, že jsem vůbec nikdy nepocítovala hlad. Naučila jsem se pravidelně stravovat a hlídat si pitný režim. Recepty, které jsem každý týden dostávala od paní poradkyně, byly chutné.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se těšila na úbytek na váze. Také na nové rady od poradkyně Michaely a samozřejmě její podporu.

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



V mém případě se změny týkají především toho, že pravidelně dodržuji stravování a pitný režim. Potom nemám žádné chutě na sladké.

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

Velice jsem si oblíbila suchary FIBROKI, které ráda snídám, také sušenky FIBROKI s 5 cereáliemi a samozřejmě jablečkovou vlákninu FIBROKI, která se dává do jogurtu. Na to se vždy těším nejvíce. K snídani už nic jiného než suchary a sušenky nejím a moc mi to vyhovuje. Oboje je velice chutné.

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

Ne, protože jsem měla podporu jak v rodině, tak také ze strany výživové poradkyně. A samozřejmě vlastní vůli vypadat dobře a cítit se skvěle. To se mi podařilo a těžké to opravdu nebylo. Stačí dodržovat zásady správného stravování a nepřejídat se.

### Jak se cítíte nyní, lehčí o 24,5 kg?

Cítím se báječně. Hlavně po psychické stránce, ale i po fyzické. Zdravotní potíže pominuly a lidé mě vnímají úplně jako jiného člověka. Je moc hezké poslouchat i od žen kolegyň, jak vám to sluší. Jsem pro mnohé mé kolegyně vzorem, že když se chce, tak to jde.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, já jsem necvičila. Jenom jsem nepravidelně jezdila na kole a občas jsem zvolila rychlejší chůzi o trekových holích. Ale to vše ze začátku.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě. Chtěla bych si váhu rozhodně udržet. Takže občas zajdu na kontrolu na převážení a radu, kdyby bylo zapotřebí. Děkuju výživové poradkyni Michaela Kasnarové za pomoc a skvělé rady. Vždy se budu do NATURHOUSE za milými děvčaty ráda vracet.