

**ZLATA**  
**-13,1**  
**kg**

## Zlata Zemanová

**Bydliště: Dolní Beřkovice**

**Poradna: Mělník**

**Zaměstnání: na mateřské dovolené**

Věk:	32 let
Výška:	166 cm
Původní hmotnost:	83,7 kg
Současná hmotnost:	70,6 kg

Délka hubnutí:	3,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 12 cm**



# Zlatka se zbavila nadbytečných 13 kg a cítí se výborně!

**Paní Zlatka z Dolních Beřkovic se po těhotenství necítila dobře. Hodně přibrala a rozhodla se, že musí svoji váhu změnit. Bylo to také proto, že i její přítel si do ní občas rýpnul, že by měla se sebou po porodu něco dělat. Začala proto navštěvovat poradnu NATURHOUSE v Mělníku a za 3,5 měsíce se výsledek dostavil! Teď už si zase může oblékat svoje oblíbené minisukně a dobře ví, že jí to sluší.**

## **Zlatko, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Mělníku?**

Dostala jsem doporučení od své kamarádky Moniky, která tady také krásně zhubla. Uvažovala jsem hodně dlouho o tom, že bych potřebovala shodit pár kilo, ale samotné mi to nešlo. Hodně mě to trápilo, protože se mi několikrát stalo, že mě známí nebo kamarádi, se kterými jsem se delší dobu neviděla, nepoznali, jak jsem se změnila v kuličku. Proto jsem se rozhodla vyzkoušet metodu NATURHOUSE.

## **Pamatujete se na úvodní konzultaci a na první setkání s výživovou poradkyní Jarkou Kovaříkovou?**

Ano. Paní poradkyně mě zvažila, změřila, informovala mě o mých tukových zásobách. Když jsem viděla, jak na tom jsem, docela jsem se lekla a rozhodla jsem se, že s tím musím opravdu něco udělat. Paní poradkyně mi sestavila jídelníček, který je velmi jednoduchý na přípravu a na vaření, a doporučila mi bylinný produkt, který podpořil moje hubnutí. A pak už jsem se objednala na další týden a těšila jsem se, že budu mít nějaký váhový úbytek.

## **Jaký byl rozdíl mezi jídelníčkem NATURHOUSE a Vaším předchozím stravováním? Co jste musela změnit ve své životosprávě?**

Rozdíl byl veliký. Vyřadila jsem třeba zahuštěné omáčky, pečivo, omezila jsem sladké, které jsem hodně jedla, přílohy, třeba moji oblíbenou bramborovou kaši. Nikdy bych nevěřila, že mi to nebude chybět, ale když jsem si zvykla na vyvážený jídelníček, nijak jsem nestrádala. A začala jsem mnohem víc pít – dřív jsem



vypila dva hrnky za den, ale v metodě NATURHOUSE jsem se dostala přes dva litry za den.

## **Pomohlo Vám, že se u nás konají pravidelné týdenní kontroly?**

Určitě! Vždycky jsem se těšila na vážení a na váhový úbytek, byla jsem zvědavá, co paní poradkyně zváží a změří a co mi řekne. Někdy jsem také byla nervózní, protože jsem se bála, že paní Kovaříkovou zklamu. Chtěla jsem udělat radost nejen sobě, ale i jí.

## **Splnila jste svůj cíl?**

Ano, za docela krátkou dobu jsem moc spokojená. Po prvním dítěti jsem stejný počet kilogramů hubla dva roky a při druhém těhotenství mi váha znovu vyskočila, dokonce o třicet kilo. Teď se cítím přímo skvěle, nejsem unavená, mám mnohem více energie, můžu vyběhnout schody, můžu drandit na kole.

## **Které produkty NATURHOUSE Vám nejvíce pomohly?**

Měla jsem navíc hodně tuku, takže především ampulky a sáčky LEVANAT a také sirup CINARKI s artyčokem. Také jsem brala i vlákninu FIBROKI, díky které se člověk po obědě a po večeři více zasytí.

## **Co je teď u Vás jinak, když jste zhubla?**

Já bych řekla, že všechno. Lidi mě chválí, kolikrát i cizí. Je hrozně fajn, když někam přijдете a lidi si všimnou vašeho váhového úbytku a řeknou, že vám to sluší. Už se nezadýchávám, přestaly mě bolet kotníky, skončilo nadýmání, celkově se prostě cítím mnohem líp. Mám teď také víc pohybu, chodím pravidelně 6 km asi třikrát týdně a tím zlepšuji kondici.

## **Co jste se v NATURHOUSE naučila a budete dodržovat i v budoucnu?**

Hlavně zdravou výživu. Hodně zeleniny, pestré večere, je konec obalovaných chlebů s vajíčkem, které jsem si dřív hodně dávala. Neměla jsem ráda ryby, teď jsem si na ně zvykla, stejně jako na mořské plody. Taky teď mnohem více piju a to si pořád hlídám, kamkoliv jdu, nosím si s sebou láhev vody. A také jsem se začala zajímat o zdravou výživu, vyhledávám si fitness recepty, kde je mnohem méně sacharidů, tuků a bílé mouky. Taky jsem vyřadila bílý cukr a používám spíše med a třtinový cukr.

## **Co pro Vás osobně bylo na metodě NATURHOUSE nejdůležitější? Co Vám nejvíce pomohlo zbavit se nadbytečných kil?**

Určitě mi pomohly bylinné přípravky, díky kterým mi klesal tuk. A rozhodně mi prospěly pravidelné konzultace a podpora paní poradkyně. Je fajn, že kontroly jsou po týdnu. Víím, že kdybych chodila třeba až po měsíci, rozhodně by mi to tak dobře nešlo.

## **Doporučila byste NATURHOUSE i někomu jinému, kdo potřebuje zhubnout?**

Jasně! Všem maminkám, které přibraly po těhotenství a teď se nadváhy nemožnou zbavit. Ale samozřejmě i všem lidem, kteří mají zdravotní potíže nebo žijí nezdravým způsobem. Není to nic složitého, není se třeba ničeho bát. Ze začátku jsem měla strach, že to nezvládnou, ale opak byl pravdou. Každým týdnem jsem měla ze sebe radost, když mi váha pěkně klesala. A mám ze sebe radost pořád a s hubnutím a zdravou výživou budu pokračovat i dál.