

**Zuzana
zhubla**

18 kg

**Zuzana
Žáková**

Náchod

Výška: 160 cm
Věk: 50 let
Původní hmotnost: 80 kg
Současná hmotnost: 62 kg

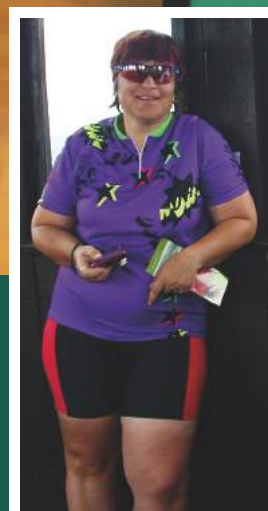
Snížení o:

18 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení



Zuzana Žáková v době,
kdy vážila 80 kg.

Člověk musí alespoň na chvíli něco obětovat, ale výsledek pak stojí za to

Paní Zuzana Žáková celý život cvičila, přesto se ale její váha vyšplhala k 80 kg při výšce 160 cm. Hledala tedy účinné řešení, až našla výživovou poradnu NATURHOUSE v Náchodě. Začala docházet na pravidelné konzultace a po 4 měsících váží 62 kg a může si konečně kupovat takové oblečení, které se jí líbí.

Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do NATURHOUSE?

Váhu jsem nikdy moc neřešila. Rodinné dispozice mi předurčovaly vyšší váhu, alespoň jsem si ji tak omlouvala. Postupně však začala narůstat po narození dětí. Celý život sportuji, v mládí jsem závodně lyžovala, nyní se věnuji i cyklistice, pěší turistice, kalane-tice. Ale teď už se mi zdálo při prohlížení fotografií, že zabírám příliš místa.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Žádné drastické diety jsem nedržela, přípravkům nabízejícím v časopisech a novinách úžasné hubnutí jsem nevěřila. Asi před dvěma lety jsem na radu změnila jídelníček, po kterém jsem zhubla asi 4 kg, ale další pokrok nenastal. A když jsem viděla, že zhubnout můžu, řekla jsem si, že bych to měla zkusit se skutečnými odborníky.

Jak jste se o nás dozvěděla?

Asi dvakrát jsem si se zájmem přečetla článek v novinách, potom jsem i na vlastní oči viděla úspěch v hubnutí jed-



né známé a tak jsem se rozhodla navštívit poradnu NATURHOUSE v Náchodě.

Co Vás vedlo k tomu začít hubnout

Nebyly to zdravotní problémy, alespoň ne zatím. Asi se to bude zdát dětinské, ale nejvíc to, s jakými problémy jsem na sebe sháněla oblečení. A taky to, jak mě známí chválili, když jsem předtím zhubla ty 4 kg.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Řekla bych skoro minimální, co se jídel týkalo. Pravidelnou a myslím si i zdravou stravu jsem dodržovala už předtím, zelenina mi nebyla cizí ani před dietou. Myslela jsem si, že i pitný režim jsem dodržovala správně, ale to nebyla pravda. Tam byla asi největší změna.

Byly i situace, kdy jste doporučení od výživové poradkyně porušila, nebo byste nejrady s kúrou skončila?

Díky tomu, že každým týdnem byly výsledky dost viditelné, taková situace nenastala. Porušila jsem ji jen jednou a to se svolením dietoložky. Slavila jsem své padesáté narozeniny, bylo tudíž hloupé

si připít vodou. Pevná vůle mi byla velkým pomocníkem, hlavně když jsem letos dvakrát navštívila Moravu a čtyřikrát jsem se zúčastnila ochutnávky ve sklípku, ale nedala jsem si ani skle-ničku. Možná i obdiv od kamarádů mi pomohl vydržet. Skončit s kúrou mě nenapadlo vůbec.

Jak se Vám podařilo zhubnout?

Řekla bych celkem snadno. Asi to bylo i tím, že jsem si uvědomila, že chci zhubnout a ne, že musím. Člověk musí alespoň na chvíli něco obětovat, ale výsledek pak stojí za to.

Podařilo se Vám shodit za 4 měsíce 18 kilo. To je fantastický výsledek.

Do poradny jsem přišla s tím, že bych chtěla shodit 10 kg. Mám dole 18 kg a je to skvělé, ale už mi to stačí. Teď už jen si tuto váhu udržet. Je to velmi příjemné přijít do obchodu a koupit si oblečení, které se Vám líbí a ne to, do kterého se stěží nasoukáte. Nakonec i za ten pohled do zrcadla to stálo. A slova chvály, jak mi to sluší, se nikdy neomrzí. Děkuju moc celému náchodskému týmu, zejména pak výživové poradkyni Jarmile Musilové.