

Zuzana
schudla takmer
23 kg

Zuzana
Pozdechová

Bydlisko: Majcichov
Výživová poradňa: Sered'
Zamestnanie: operátorka

Výška: 164 cm
Vek: 47 rokov
Váha na začiatku: 78,7 kg
Váha teraz: 56 kg

Úbytok:

22,7 kg

Veľkosť oblečenia pred: 44
Veľkosť oblečenia po: 36–38

Zníženie o:

3–4 konfekční veľkosti oblečení
Úbytok cez brucho a boky: 18 cm



Zuzana Pozdechová v čase,
kedy vážila 78,7 kg.

Chudnutie s NATURHOUSE bolo ľahšie ako sa zdá. Nebola som na to sama a nebola som nikdy hladná

Pani Zuzana Pozdechová vo výživovej poradni NATURHOUSE v Seredi odložila nadbytočných 22,7 kg. Dnes sa môže pyšnit mierami modelky aj plochým bruchom. Spoločne s ňou prešla na zdravý životný štýl celá jej rodina. Pani Zuzana sa cíti aktívnejšia, pohyblivejšia, viac stíha, má energiu, viac sa usmieva a je šťastná.

Pani Zuzka, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Rodinná známa začala navštevovať poradňu NATURHOUSE v Seredi. Jej chudnutie bolo výrazné už po prvých týždňoch a tak aj ja som zatúžila niečo so svojimi prebytočnými kilami urobiť. Vedela som, že robím chyby v stravovaní. Bola som schopná celý deň nejstť a večer po práci som zjedla všetko čo som videla.

Pamätáte si, ako prebiehala Vaša prvá konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Privítala ma pani dietologička Ing. Radka Tabačeková, ktorá bola veľmi milá. Mala som trochu strach čo ma čaká, ako to všetko sklábim s mojou prácou v teréne. Po odvážení a premeraní mi bol vysvetlený jedálny plán prispôbený môjmu zdravotnému stavu a pracovným povinnostiam a samozrejme mi boli doporučené výživové doplnky k dosiahnutiu požadovaného efektu. Mala som dobrý pocit z príjemného kolektívu v Seredi a odbornosti pani poradkyne Radky. Vedela som, že jej môžem dôverovať a že to s jej podporou dokážem.

Začala ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovala?

Prekvapením bolo pre mňa to, že som musela prísť pravidelne a veľa jesť a napriek tomu som schudla. V minulosti som bola názoru, že ak obmedzím stravu a nebudem pravidelne jesť (stačilo 1-2 x/deň), že schudnem. Ono to funguje práve naopak a to som ocenila najviac. Nejednalo sa o hladovky alebo náhrady stravy, ja sama som sa učila ako kombinovať potraviny a kedy ich správne konzumovať.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné kontroly?

Pomohli mi. Sú dôležité, nemala som čas zlyhať. Pani poradkyňa mi bola oporou a ja som videla ako kilá odchádzajú. Tešila som sa na každú návštevu, moja snaha bola ocenená krásnym úbytkom. Videla som, že to má zmysel a funguje to.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Ako som spomínala, jedávala som 1x za deň. V práci som nestíhala, všetko bolo dôležitejšie ako ja. Kilá sa postupne nabalovali a mne z toho nebolo dobre. Teraz jedávam 5x za deň a cítim sa skvele. Mám energiu a chuť pracovať na sebe ďalej, mám energiu venovať sa viac rodine a samozrejme mám energiu ísť do obchodu a vymeniť si šatník!!!

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbila?

Produkty som konzumovala od prvého dňa. Vždy som dostávala nové ampulky alebo sirupy a samozrejme môj „dezert“ vlákninu FIBROKI. Obľúbila som si instantný čaj LEVANAT. Dala som na radu mojej poradkyne Radky, ktorá tento čaj tak krásne opísala,

a mala pravdu, čajík má výrazný efekt pri spaľovaní tukov a zameriava sa priamo na oblasť brucha. Dnes mám ploché brucho a som na to pyšná.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie. Je to ľahšie ako sa zdá. Nebola som na to sama a nebola som nikdy hladná. Podporovala ma celá moja rodina, stravovali sa spolu so mnou čo mi prípravu jedál dosť uľahčovalo. Som rada, že sme všetci prešli na zdravý životný štýl. Moja poradkyňa Radka ma motivovala každý týždeň, ale ja sama som to videla na váhe a cítila na oblečení. Sama som si bola motiváciou. Získala som stratené sebavedomie a chuť pekne sa obliekať.

Ako sa teraz cítite ľahšia o viac ako 20 kg?

Som aktívnejšia, pohyblivejšia, viac stíham, mám energiu, viac sa usmievam a som motiváciou pre ďalších!!! Som šťastná.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno. Som rozhodnutá podstúpiť celú stabilizačnú fázu a schudnúť ešte 3 kilá. Ja NATURHOUSE tak rýchlo neopustím, vďaka mu za novú ženu ktorú zo mňa urobil. Moje poďakovanie patrí výživovej poradkyňu Ing. Radke Tabačekovej.