

**ZUZANA**  
**-17,7**  
**kg**

## Zuzana Žabková

**Bydlisko: Králiky**  
**Poradňa: Banská Bystrica**  
**Zamestnanie: administratíva**

Vek: 41 rokov  
Výška: 170 cm  
Váha na začiatku: 88,8 kg  
Váha teraz: 71,1 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XL  
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

**2 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 15 cm**



## Pri každej týždennej konzultácii som bola vždy o čosi ľahšia. A to ma veľmi motivovalo vytrvať

Raduje sa Zuzana Žabková, ktorá už ani nedúfala, že by sa jej podarilo schudnúť a získať viac energie aj elánu. Po 6 mesiacov dodržiavanej metódy NATURHOUSE je ľahšia o 17,7 kg a štíhlejšia cez brucho o 15 cm. Aj lieky na štítnu žľazu jej lekár znížil.

### Zuzana, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Mám zníženú funkciu štítnej žľazy a pri tejto diagnóze som si myslela, že chudnutie už nemá zmysel. Ešte k tomu som počúvala zo všetkých strán: „Veď počkaj, len teraz to príde, máš po 40, prídu rôzne zdravotné problémy a o schudnutí už len snívaj, priprav sa už na prechod“. Preto som chodila cvičiť aj tančovať, ale nejaká výrazná zmena váhy sa neudiala. Niekedy na jar mi pri bežnom prezeraní internetu vyskočila reklama NATURHOUSE chudnutie s výživovým poradcom. Neváhala som sa ihneď objednať.

### Pamätáte si, ako prebiehala Vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Na dohodnutú konzultáciu som išla s trochou strachu, nakoľko som nevedela, čo ma čaká, ale hneď pri vstupe do pobočky ma privítala sympatická asistentka Dominika s úsmevom a pokračovalo to aj pri výživovej poradkyni Petre Húskovej. Strach pominul. Paní poradkyňa mi vysvetlila celý princíp chudnutia s NATURHOUSE. Odmerala ma, odvážila a určila som si cieľ, ktorý by som chcela dosiahnuť. Nakoniec sme si prebrali jedálny lístok, podľa ktorého som postupovala celý týždeň až do ďalšej konzultácie a odporúčala mi produkty.

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

Potešilo ma, že v jedálničku je veľa zeleniny, nakoľko sa blížilo obdobie, kedy je ho veľa a veľmi pestrý výber. Ocenila som, že množstvo ovocia, ktoré bolo povolené, ma dostatočne zasýtilo.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Navštevovala som pobočku pravidelne každý týždeň. Vždy som prišla s nejakou otázkou, ktorá sa vynorila v priebehu týž-



dňa. Moja poradkyňa však so mnou vždy ochotne prebrala všetky moje otázky a ja som sa vždy niečo nové dozvedela.

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

Zmeny v jedálničku u mňa nastali hlavne v pomere mäsa a zeleniny. Vypustila som aj prílohy, ktoré mi vôbec nechýbali. Obmedzila som sladké, mala som však keksíky FIBROKI, ktoré mi tieto chute dostatočne vynahradili.

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

Všetky produkty mi vyhovovali. Vláknu FIBROKI v jogurte po obede alebo večeri som nazývala „dezert“. Chutia mi všetky keksíky a všetky produkty, ktoré mi pomohli schudnúť.

### Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, momentálne som v udržiavacej fáze a produkty stále užívam.

### Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Keď sa na to obdobie pozriem spätne, nebolo to až také ťažké. Išlo to celkom ľahko. Pri každej týždennej konzultácii som bola vždy o čosi ľahšia. A to ma veľmi motivovalo vytrvať.

### Ako sa teraz cítite ľahšia o 17,7 kg?

Cítim sa fajn. Po kontrole štítnej žľazy mi opäť lekár znížil lieky. Ani pri cvičení sa tak nezadýchavam a mám vyššiu výkonnosť. Aj v bežnom živote som o veľa aktívnejšia.

### Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Pohybu som viac nepridala. Ako som spomínala chudnúť som začala koncom jari, kedy je okolo rodinného domu veľa práce. Preto som pravidelné cvičenie nestíhala.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite si produkty budem kupovať a používať aj naďalej. Neplánujem prerušiť kontakt s pobočkou NATURHOUSE. Veľmi ďakujem výživovej poradkyni Petre Húskovej aj jej asistentke Dominike Demianovej.