

ZUZKA
-16,5
kg

Zuzka Grežd'ová

Bydlisko: Piešťany

Poradňa: Piešťany

**Zamestnanie: terapeutka
čínskej medicíny**

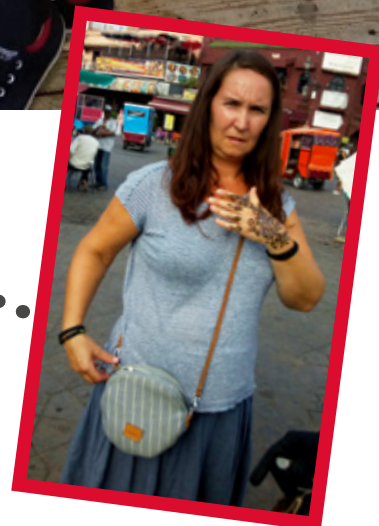
Vek: 45 rokov
Výška: 168 cm
Váha na začiatku: 83,2 kg
Váha teraz: 66,7 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XL
Veľkosť oblečenia po: S/M

Zníženie o:

2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 18 cm



Hovorila som si, že to nemôže byť predsa také jednoduché

Pani Zuzka išla priamo k svojmu cieľu. Vždy keď prišla do našej pobočky v Piešťanoch, priniesla so sebou aj kopec pozitívnej energie a dobrú náladu. Onedlho sa k nej pridala aj jej mama a vždy sa tešíme, keď ráno v našom kalendári zbadáme ich mená.

Pani Zuzka, môžete nám priblížiť, ako ste sa dozvedeli o výživovej poradni NATURHOUSE a čo vás priviedlo práve do našej pobočky do Piešťan?

Pobočku NATURHOUSE som si všimla, keď som chodila okolo po Teplickej ulici. Už dlhšie som bola odhodlaná schudnúť. Myslela som, že to zvládnem sama, takže som nehládala pomoc. Skúšala som to veľa krát, ale nepodarilo sa mi chudnúť viac ako 2 kg, ktoré som následne rýchlo pribrala späť. Neskôr, keď som si pozerala vašu stránku, oslovili ma príbehy ľudí, a tak som sa rozhodla objednať sa na konzultáciu.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá úvodná konzultácia? Aké boli vaše pocity z prvého stretnutia a s akým pocitom ste odchádzali?

Úvodnú konzultáciu si pamätám, informácie, ktoré som dostala, mi dávali zmysel a hneď som vedela, že som odhodlaná ísť do toho naplno. Ale mala som zároveň aj obavy, či moje telo bude reagovať, či sa mi podarí schudnúť a či zvládnem dodržiavať pravidlá, podľa ktorých sa mám stravovať, či nebudem hladná a nervózna. Ako som nakoniec zistila, moje obavy boli zbytočné, všetko išlo oveľa ľahšie, ako som predpokladala.

V čom vám NATURHOUSE pomohol v oblasti vášho stravovania? Aké najväčšie zmeny ste museli vykonať?

Pani Dominika z NATURHOUSE mi pomohla nastaviť stravu tak, že sa začala jesť pravidelne, vynechala som zbytočnosti, ktoré len zvyšovali energetickú hodnotu jedál. Čo ma prekvapilo, že som nebola hladná. Moje telo nabehlo na nový systém rýchlo, každé 3 hodiny som už automaticky začala cítiť, že je čas na ďalšie jedlo. Stravu som si vychutnávala, v odľahčené dni som dostala konkrétne recepty, ktoré som si dokonca zaradila medzi svoje obľúbené jedlá. Tým, ako som si upravila jedálny lístok a jedla som viac prirodzenej stravy, sa moje chute postupne „vyčistili“. Teraz mi veľa jedál pripadá príliš slaných alebo sladkých. Najväčšou zmenou bolo pre mňa poctivo dodržiavať pitný režim a začať jesť 5x denne. Dovtedy som jedla len 3x denne, a keď som bola poriadne vyhladnutá, zjedla som toho viac, ako bolo potrebné.

Počas 4 mesiacov ste schudli krásnych 16,5 kg. A za celý čas ste každý týždeň na hmotnosti klesali! Čo vás motivovalo? V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Motivovalo ma, že už po pár dňoch nového strava-



vovania sa mi zlepšilo trávenie a cítila som viac energie. Najsilnejšia motivácia bola, keď som zistila, že váha začala ísť dole a že klesala bez problémov. Stále som očakávala nejakú krízu. Hovorila som si, že to nemôže byť predsa také jednoduché, ale žiadna kríza nakoniec neprišla a ešte dnes nemôžem uveriť, že sa to podarilo. Pôvodne som si predstavovala, že by som bola šťastná, keby sa mi podarilo schudnúť takých 10 až 11 kg. Vysnívaným cieľom bolo 13 kg, ale v to som veľmi nedúfala. Nakoniec to bolo ešte viac! Keď si pozerám staré fotky, ľutujem, že som nezačala s chudnutím v NATURHOUSE skôr. Úspech chudnutia je podľa mňa v tom, že treba poctivo dodržiavať odporúčania od poradkyne, určite to výrazne ovplyvní výsledok.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania?

Chudnúť som začala 6. 3., tesne pred tým, ako sa začali problémy s COVIDOM-19. Na začiatku som bola ešte pracovne vyťažena, takže som nešportovala, ale potom som aj ja bola nútená zostať doma a vtedy som začala behávať. Beh som odjakživa neznášala, ale bola to jediná športová aktivita, ktorá sa dala počas karantény robiť. Nakoniec som si beh tak obľúbila, že sa stal bežnou súčasťou môjho života. Chodím behať niekoľkokrát týždenne. Keď je príliš teplo, nahrádzam beh plávaním. Za najdôležitejšiu však považujem zmenu stravovania, lebo keď si prerátame, koľko by sme museli behať, aby sme vyvážili každý prehrešok v podobe vysokokalorického jedla, bolo by to často nemožné.

Čím si vás NATURHOUSE získal? Odporučili by ste nás ďalej svojim známym?

NATURHOUSE si ma získal tým, že metóda je

naozaj jednoduchá, zrozumiteľná pre každého, má presne stanovené princípy, ktoré sú logické, premyslené a dobre fungujú. Super je, že upravená strava je chutná, zdravá a vyvážená. Prístup je zároveň osobný. Páčilo sa mi, že v rámci pravidiel a odporúčaní si môžem jedálny lístok zostavovať sama a teda si môžem pripravovať jedlá podľa vlastnej chuti. Metódu chudnutia v NATURHOUSE som medzitým odporučila už mnohým známym a viacerí z nich sú už v procese chudnutia a to s dobrými výsledkami.

Momentálne ste v dvojmesačnej stabilizačnej fáze, ktorá je taktiež veľmi dôležitá. Učíme vás, ako si hmotnosť krásne držať ďalej. Dáva vám aj táto fáza nové poznatky?

Uvedomujem si, že udržiavacia fáza je rovnako dôležitá ako chudnutie. Vážim si, že sa mi podarilo dostať sa až sem, takže dodržiavam všetky odporúčania a hmotnosť sa mi darí držať. Tešila som sa, ako si budem môcť dať niektoré jedlá, ktoré boli počas chudnutia „zakázané“. Prekvapilo ma, že teraz, keď už môžem, mi už veľa nehovorí. Počúvam signály tela a cítim ľahšie, čo je pre mňa dobré a čo nie.

A nakoniec, myslíte si, že to, čo ste sa u nás v NATURHOUSE naučili, dokážete bez problémov praktikovať aj v ďalších mesiacoch, rokoch...?

Myslím si, že to, čo som sa naučila v NATURHOUSE, dokážem bez problémov uplatňovať ďalej. Mám to už zažitú a som odhodlaná si hmotnosť strážiť. Stanovila som si hmotnostný limit, a ak by som sa nebudaj dostala nad túto hranicu, znova sa vrátim k princípom, ktoré mi pomohli schudnúť.