

**Jana**  
**zhubla téměř**  
**23 kg**

**Jana**  
**Benešová**

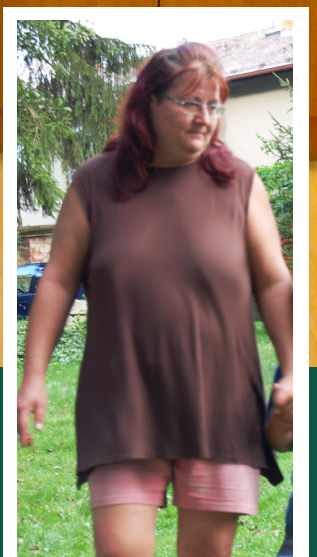
**Praha**

Výška: 173 cm  
Věk: 46 let  
Původní hmotnost: 105,6 kg  
Současná hmotnost: 82,8 kg

Snížení o:  
**22,8 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 44-46  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:  
**2-3 konfekční velikosti oblečení**



Jana Benešová v době, kdy vážila 105,6 kg.

# NATURHOUSE mi zachránil zdraví. Na doporučení lékařky nemusím užívat léky na diabetes, vysoký krevní tlak ani cholesterol

Raduje se paní Jana Benešová, která ve výživové poradně v galerii Zlatý Anděl v Praze 22,8 kg, zlepšila si zdravotní stav a omládla.

## Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Vlastně úplnou náhodou při nakupování jsem se šla z legrace zvážít. Oslovila mě příjemná paní a vysvětlila mi, jak to zde chodí. Byla jsem zvědavá, jestli to funguje. Nevěřila jsem přípravkům, ani tomu, že zhubnu.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou s NATURHOUSE jsme měla od 1. těhotenství 95-105 kg, tedy neuvěřitelných 23 let. Při 3. těhotenství v roce 2006 jsem onemocněla cukrovkou, zvýšil se mi krevní tlak i hladina cholesterolu v krvi. Na tyto všechny neduhy mi můj ošetřující lékařka předepsala léky. Po operaci krční páteře jsem se necítila dobře. Potřebovala jsem změnu, nebyla jsem spokojená sama se sebou.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

V průběhu hubnutí mi vyhovovalo, že metoda NATURHOUSE skutečně funguje. Produkty a nový jídelníček mě naučily pravidelnému konzumování potravy a důslednosti. Pracuji na 12hodinové směny (denní a noční). Cítila jsem, že mi nový režim vy-



hovuje a vidím výsledky. Cítím se po všech stránkách lépe. Zlepšilo se mi zdraví. Začala jsem dokonce i cvičit.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

S produkty jsem spokojená. Již jsem začala věřit, že fungují.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Týdenní kontroly byly pro mě nesmírně důležité. Pokaždé jsem se radovala z každého odloženého kila. A nesmírně si vážím své výživové poradkyně paní Heleny Rybkové za její profesionální přístup, cenné rady i trpělivost.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Když se teď na své hubnutí dívám zpětně, nebylo, ale sama bych to nedokázala.

## Dosáhla jste Vaší cílové hmotnosti?

Cílové hmotnosti ještě ne, protože z původní cílové hmotnosti 85 kg jsem si dala nový cíl mít 75-80 kg.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček se mi moc nezměnil, ale naučila jsem se jíst pravidelně a menší porce. Naučila jsem se vařit zdravá a chutná jídla. Naopak jsem upustila od nekvalitního „rychlého“ jídla,

jako jsou bagety, smažené sýry apod.

## Jak se cítíte po dietě?

Z vyšetření u praktické lékařky vyplynulo, že se můj krevní obraz navrátil do normálních hodnot cukru a cholesterolu v krvi. Lékařka mi nejprve vyhubovala, ať okamžitě začnu normálně jíst a nedržím drastické diety. Tak jsem jí vysvětlila, že žádné drastické diety nedržím a že za tím vším je NATURHOUSE. Ošetřující lékařka byla přímo nadšena mými výsledky a odebrala mi léky na diabetes, cholesterol i zvýšený tlak. Dalo by se říct, že mi NATURHOUSE zachránil zdraví.

## Čím Vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Obohatila mě o nové poznatky ve zdravé výživě, produkty a výtečné recepty, které jsem neznala. Již vím, že se dá žít bez párků a housek.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, cvičila jsem, pokud to šlo, tak pravidelně.

## Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Zatím ano, budu NATURHOUSE navštěvovat, dokud nezhubnu do nově zvoleného cíle.