

**Jana
zhubla
27 kg**

**Jana
Bieglerová**

Bydliště: Janovice

Poradna: Krnov

**Zaměstnání: výživová poradkyně
NATURHOUSE Bruntál**

Věk:	52 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	99 kg
Současná hmotnost:	72 kg

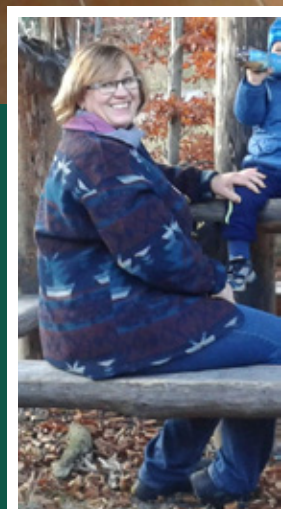
Snížení o:

27 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	54–56
Současná velikost oblečení:	40–42

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm**



Jana Bieglerová v době,
kdy vážila 99 kg.

Zhubla jsem 27 kilo a inspiroji své klienty

Paní Jana přišla do poradny NATURHOUSE v Krnově proto, aby se zbavila nadbytečných kil. Chtěla se cítit lépe, zvednout si sebevědomí a být atraktivnější pro svého manžela. Ani ve snu ji tehdy nenapadlo, že jednoho dne bude sama výživovou poradkyní v Bruntále a bude rozdávat rady ostatním lidem, kteří stejně jako ona touží po hezčí postavě.

Jano, pamatujete si, jak probíhala Vaše první konzultace? Co se na ní dělo?

Bylo to v době, kdy jsem se sama sobě už vůbec nelíbila. Na základě zdravotních problémů a špatného stravování jsem velmi přibrala na váze, neměla žádnou kondici, byla jsem stále unavená. Pochopila jsem, že s tím musím něco udělat. Pozvánku od asistentky z NATURHOUSE v Krnově jsem doma měla 3 měsíce. Jednoho dne přišlo rozhodnutí a já se na konzultaci objednala. Byla jsem mile přivítána výživovou poradkyní Dagmar Mertovou. Probraly jsme můj životní styl. Potom přišlo vážení, vyhodnocení, upravený jídelníček, produkty. Odcházela jsem s pocitem, že poradkyně Dáša na mně skutečně záleží, že budu mít podporu a už v tu chvíli jsem věděla, že to dokážu.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Pestrý jídelníček, jednoduchý a rychlý na přípravu. Podklady v podobě receptů, tipů, rad, které jsem každý týden od poradkyně Dášy dostávala. A přesto, že jsem hubla, neměla jsem hlad, ani pocit, že bych nějak strádala.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na tyto konzultace jsem jezdila každý týden 40 km. Přesto pravidelně a ráda. Nejen proto, že jsem věděla, že tam na mě čeká paní Dáša, která je zvědavá, kam jsem se posunula, ale i kvůli tomu pocitu, který máte,



když vidíte, že každý týden vážíte méně, i na obvodech centimetry ubývaly. K tomu podpora a pochvala ze strany dietoložky a rodiny. A to je něco, co vás opravdu hodně motivuje.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Jídelníček jsem musela hodně přehodnotit, aby byl vyvážený. Hlavně omezit tuky, cukry, čokoládu, kterou jsem měla moc ráda... a také se naučit jíst pravidelně. Přemýšlela jsem o tom, co si musím nakoupit, plánovala jsem, co si nachystám k jídlu. Samozřejmě s tím souvisí i vylepšení pitného režimu, který také nebyl dostačující. Přidala jsem také trochu více pohybu a šlo to.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Myslím, že mi pomohly hodně už z toho důvodu, že jsou na přírodní bázi bylin, ovoce, zeleniny. Byla jsem spokojená, že můj organismus nebyl zatěžován chemií. Nejen, že jsou i chutné a podporují hubnutí, ale vzhledem k tomu, že jsem zhubla docela dost kg, si myslím, že i díky těmto produktům jsem mohla nejen vysadit jedny léky, které jsem užívala několik let, ale hlavně nemusím třeba na žádnou plastickou operaci, protože hubnutí šlo pozvolna. Mým favoritem byla vláknina FIBROKI, díky které jsem neměla chutě na sladké.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Opravdu ne. Už po prvním týdnu v NATURHOUSE jsem vůbec neměla pocit, že bych držela nějakou formu diety, cítila jsem se lépe, jídla bylo dost, hlad jsem neměla a úžasné bylo, když se moje menu líbilo i ostatním členům rodiny, nebo návštěvám.

Jak se cítíte nyní lehčí o 27 kg a jak vnímáte Vaši úspěšnou proměnu?

Je to luxusní. Mám krásný pocit sama ze sebe. Cítím se prostě skvěle. Mám spoustu energie. Samozřejmě, že vám stoupne i sebevědomí, a když vás okolí chválí, kudy jdete, je to pocit k nezaplacení a člověk má dobrý pocit z toho, že pro sebe něco udělal, že to dokázal. Je super, když se můžete oblékat do toho, co se vám líbí, a ne do toho, co na sebe v obchodě kvůli nadměrné velikosti seženete. Samozřejmě si vážím i velké podpory mého drahého manžela, který byl na této cestě mou velkou oporou.

Nyní tedy sama pracujete jako výživová poradkyně na pobočce v Bruntále. Co Vás k tomu vedlo a co Vás na Vaší práci baví?

Měla jsem zdravotní problémy, kvůli kterým jsem musela opustit své předchozí zaměstnání. Nabídku na tuto pracovní pozici v NATURHOUSE jsem velmi ráda přijala. Je pro mě naplňující pomáhat a vést klienty na cestě ke zdravému životnímu stylu. Myslím, že inspirovat klienty svou vlastní zkušeností, jak zhubnout, je to nejlepší. Víím, že tato metoda funguje, víím, jak funguje, a jsem tady proto, abych pomáhala všem, kteří se touto cestou vydají. Abych předávala dál své zkušenosti. Moje práce je i mým koníčkem. Můj cíl jsou spokojení klienti.