

Jana
zhubla téměř
30 kg

Jana
Čechová

Bydliště: Žirovnice

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: administrativní pracovnice

Věk: 23 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 94,6 kg
Současná hmotnost: 65 kg

Snížení o:

29,4 kg

Původní velikost oblečení: 48–50
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

6–7 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 23 cm



Jana Čechová v době,
kdy vážila 94,6 kg.

Nic se nevyrovná tomu, když se podíváte do zrcadla a líbíte se sama sobě

Slečna Jana Čechová chtěla už delší dobu zhubnout, ale neměla potřebnou motivaci a také si nebyla jistá, jak a kde svého cíle dosáhnout. Jednoho dne zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci a její proměna začala. Nejen, že má 30 kg dole, ale především je vitálnější, plná energie a naplno si užívá svého života. Moc Vám, Jano, gratulujeme!

Jano, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Důvodem oslovit výživovou poradnu NATURHOUSE byla motivace zhubnout nějaké to kilo do svatby mé kamarádky. Abych se na svatbě dobře cítila a mohla si tento velký den spolu s ní užít. Samozřejmě jsem o výživových poradcích slyšela, nicméně jsem potřebovala dostat nějaký podnět. Proto bych všem doporučila najít si nějaký motiv, kterým se pak odmění.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše první konzultace a co se na ní dělo?

Na první návštěvu v NATURHOUSE si velmi dobře pamatuji. Měla jsem obavy, jak to bude vše probíhat. Naštěstí hned při první konzultaci s výživovou poradkyní Monikou Vítkovou ze mě nervozita spadla. S mojí výživovou poradkyní jsme probraly, jak budeme postupovat a hned jsem byla klidnější a už jsem se těšila na první výsledky.



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

Když jsem začala dodržovat tuto metodu, tak jsem ocenila vstřícnost, ochotu a laskavé chování ze strany personálu NATURHOUSE. Důležité pro mě bylo i to, že mě poradkyně Monika učila, jak se správně stravovat i do budoucna, a to jsem opravdu brala jako velký přínos. Dále bych chtěla také zdůraznit to, že v NATURHOUSE se nesnaží pouze o to, aby se podařilo člověku zhubnout, ale aby pochopil účel zdravé výživy. Proto jsem pravidelné konzultace brala jako velký přínos a jakousi podporu na cestě začít žít jinak a lépe.

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

Změna jídelníčku u mě představovala hlavně upravit přílohy, vyškrtnout tučná jídla a zmenšit porce. Musela jsem si zvyknout na pravidelnou stravu a pitný režim. Hned po prvním měsíci jsem pociťovala rozdíl. Jednalo se hlavně o to, že jsem nebyla tolik unavená a cítila se svěžší a nabitá energií. Samozřejmě mi k tomu pomáhaly i různé prostředky pro redukci váhy, ovšem vše na bázi přírodních složek. Oblíbila jsem si různé čaje, které jsem měla možnost vyzkoušet. Důležitou součástí mého jídelníčku se stala také vláknina FIBROKI, kterou jsem do té doby nikdy nezkoušela zahrnout do stravování.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když se zamyslím nad tím, jak jsem strašně dlouho chtěla zhubnout, tak nechápu, proč jsem do toho nešla dříve. Bylo to nejspíš z důvodu, že jsem se bála, že nebudu mít vůli a že bych musela hladovět. To je samozřejmě ta největší hloupost! Nikdy jsem nebyla žádná dietářka, ale pokud jsem se o nějakou dietu snažila, tak hlavní podmínkou bylo nejíst. Proto mě překvapilo, že jsem začala jíst více než dříve a kila šla dolů. Jde pouze o to zvolit správné suroviny.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Kombinace cvičení a změna jídelníčku znamená úspěch! Já osobně nikdy nebyla moc sportovní typ. Proto jsem ocenila, že mě opravdu nikdo nenutil do žádného velkého sportování. Pouze změnou stravy jsem ztratila hodně kilo, nicméně alespoň posilováním jsem se snažila formovat postavu. Časem jsem začala chodit na rychlé procházky a občas vyrazím na kole. Teď mi přijde sport jednodušší než s 30 kily navíc.

Jak se cítíte lehčí o 30 kilo?

Každý, koho potkám, tak hned říká, jak jsem se změnila, jak mi to moc sluší. To se samozřejmě velmi dobře poslouchá. Opravdu není nic lepšího, než jít po ulici a cítit se sebejistě, prostě skvěle... Nic se nevyrovná tomu, když se podíváte do zrcadla a líbíte se sama sobě. A nesmím opomenout i zdravotní stav. Jsem vitálnější, plná energie a člověku se zdá vše jednodušší.