

Cítím se teď neskutečně žensky. Mám plnou skříň krásných šatů a sukní, které jsem nikdy předtím nenosila.

JANA

**-54
kg**

Jana Havlíčková

Poradna: Litomyšl

Bydliště: Vítějeves

**Zaměstnání: mzdová účetní,
asistentka majitele firmy**

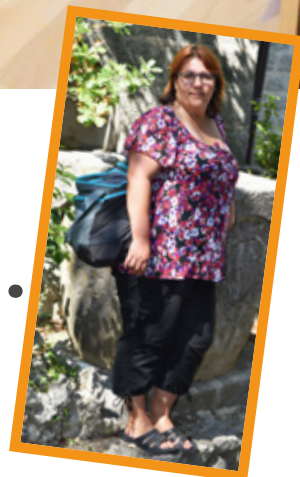
Věk:	43 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	125 kg
Současná hmotnost:	71 kg

Délka hubnutí:	2 roky
Původní velikost oblečení:	50/52
Současná velikost oblečení:	38/40

Zmenšení o:

5–6 konfekčních velikostí oblečení

Úbytek přes boky: 43 cm



Cítím se teď neskutečně žensky. Mám plnou skříň krásných šatů a sukní, které jsem nikdy předtím nenosila.

Paní Jana pracuje jako mzdová účetní. V kombinaci se sedavým zaměstnáním a špatným stravováním se dostala se svou váhou na neuvěřitelných 125 kilogramů. Necítila se dobře fyzicky ani psychicky, proto se rozhodla, že změní svůj životní styl. Aby svého cíle dosáhla, sama sobě slíbila, že na plánovanou dovolenou odletí jako jiný člověk a o mnoho kilogramů lehčí. Kolik se jí nakonec podařilo zhubnout?

Vzpomenete si na hlavní impuls, který Vás přiměl pustit se do hubnutí?

Před třemi lety, když se blížily moje čtyřicátiny, se mě manžel zeptal, jaký si přeji narozeninový dárek. Byl to pro mě významný rok, proto jsem se rozhodla nebyť skromná a přála jsem si luxusní dovolenou. Současně s tímto přáním jsem si usmyslela, že na tuto dovolenou odletím jako jiný člověk. Na internetu jsem našla poradnu NATURHOUSE, do které jsem poslala e-mail. A tím začala moje cesta za štíhlejší postavou.

Pamatujete si, jak probíhala první konzultace? Co se na ní dělo?

Při první návštěvě, během které proběhl vstupní pohovor, vážení, měření a vyhodnocení všech dat, mi výživová poradkyně Anna Kabrhelová na pobočce v Litomyšli doporučila zhubnout 40 kilogramů. Byl to pro mě šok a přišlo mi to naprosto nereálné. V tu chvíli jsem zkrátka nevěřila, že bych byla schopna zhubnout tolik kilogramů, a to jsem ještě netušila, že se mi podaří zhubnout dokonce 54 kilo!

Co jste nejvíce oceňovala, jakmile jste začala dodržovat metodu NATURHOUSE?

Ze všeho nejvíce jsem oceňovala to, jak se jídelníček dokázal přizpůsobit mým potřebám, zvykům a dokonce i mým chutím. Během celé doby jsem neměla žádná striktní omezení, což je podle mě základ úspěchu. Pokud by mi jídelníček zakazoval nebo naopak přikazoval jíst pouze určité skupiny potravin, jsem si jistá, že by to u mě nefungovalo.

Jak jste vnímala pravidelné konzultace s výživovou poradkyní?

Zamilovala jsem si je, a to nejen díky překvapivým dílčím výsledkům hubnutí, ale i díky možnosti poklábovit se úžasnou výživovou poradkyní. Anna je člověk na svém místě. Je profesionální a zároveň velmi lidská. Díky jejímu empatickému chování jsem neměla problém se před ní odhalit. Dokonce ani v době, kdy jsem byla opravdu „obrovská“ a sama sobě jsem se nelíbila. S Annou jsme si sedly lidsky a jakýkoliv stud tak šel stranou.

Naučila jste se z hlediska stravování něco nového?

Naučila jsem se jíst mnohem více zeleniny. Omezila jsem pečivo, přílohy a hlavně slad-



ké nápoje. Některé ze starých návyků mi sice zůstaly, ale i přes občasné hřešení v jídelníčku se mi stále dařilo úspěšně hubnout. Krizovým obdobím pro mě bývá léto, kdy s rodinou často grilujeme, máme různé oslavy a posezení. Skleničke vína málokdy odolám.

Nedílnou součástí naší metody je také užívání produktů na přírodní bázi. Které naše produkty jste si nejvíce oblíbila?

Nejsem zastáncem dietních pudinků a podobných výrobků, přesto jsem si v NATURHOUSE oblíbila hned několik produktů. Vyzkoušela jsem produkty na odvodnění, spalovače tuků a vlákninu, která mi dělala dobře na střeva.

Je pro Vás těžší hubnout nebo si váhu udržet?

Záleží na okolnostech. Například já osobně procházím poslední tři měsíce těžkým obdobím, během kterého celkem často hřeším v jídle. Kvůli tomu mi váha poskočila o něco málo nahoru. Nehledám však výmluvy. Kontaktovala jsem znovu mou výživovou poradkyni Annu v Litomyšli a společně s ní na sobě chci začít zase pracovat. Je mi výbornou oporou.

Jak se cítíte nyní o víc jak 54 kg lehčí?

Moje pocity se dají jen velmi těžko popsat. Je to neuvěřitelné, zvlášť když si vzpomenu na začátek, kdy jsem nechtěla věřit tomu, že by se mi podařilo zhubnout čtyřicet kilo, natož tak 54 kilogramů! Cítím se teď neskutečně žensky. Mám plnou skříň krásných šatů a sukní, které jsem nikdy předtím nenosila. Splnila jsem si sen o vysokých kozačkách a dvoudílných plavkách. Zpětně si vybavuji, jakou jsem měla radost, když jsem po čtyřech měsících hubnutí s NATURHOUSE zase po letech navlékla na prst svůj snubní prstýnek.

Jak na Vaši změnu reaguje okolí?

Reakce jsou skvělé, ať už z okruhu rodiny, přátel,

známých či úplně neznámých lidí. Například před rokem jsem podstoupila abdominoplastiku, přičemž mi plastický chirurg složil kompliment, že ještě nepoznal nikoho, kdo by takový úbytek tuku zvládl bez chirurgického zákroku. Byla jsem na sebe opravdu pyšná.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem kombinovala se svižnou chůzí, která je pro mě přirozeným pohybem a dá se provozovat stále. Měsíčně nachodím kolem 500 tisíc kroků. Během každodenních procházek mi dělá parťáka můj pes Endy a celá řada mých kamarádů. Letos jsem si pořídila elektrické kolo a za necelé tři měsíce jsem na něm najezdila přibližně 1100 kilometrů. Kdyby mi tohle někdo řekl před lety, jen sotva mu uvěřím, že bych to dokázala.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Už je to půl roku, co jsem byla v NATURHOUSE naposledy, ale jak už jsem zmínila výše, s výživovou poradkyní Annou jsem stále v kontaktu a nyní se chci do hubnutí znovu pustit. Stále je prostor se zdokonalovat, a i když jsem nikdy nebyla super štíhlá a není to ani můj cíl, díky hubnutí s NATURHOUSE se cítím skvěle a s drobnými výkyvy si držím váhu už více než rok.

Doporučila byste svým kamarádkám NATURHOUSE?

NATURHOUSE doporučuji, kudy chodím, a to doslova. Moje proměna je výrazná, takže každý kdo mě znal s nadváhou, se sám od sebe ptá, jak se mi podařilo zhubnout. A já svůj příběh s nadšením vyprávím. Bez nadsázky můžu říct, že spolupráce s výživovou poradkyní Annou mi změnila život a zůstává pro mě stále impulzem k tomu, abych na sobě nepřestávala pracovat. Už teď se těším, až to s Annou s hubnutím zase rozjedeme!