

**Jana  
zhubla  
8 kg**

**Jana  
Jandová**

**Znojmo**

Výška: 166 cm  
Věk: 55 let  
Původní hmotnost: 83,9 kg  
Současná hmotnost: 75,7 kg

Snížení o:

**8,2 kg**

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

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**



Jana Jandová v době,  
kdy vážila 83,9 kg.

## Cítím se skvěle, všichni mě chválí, že jsem dokázala zhubnout

Raduje se paní Jana Jandová, která ve znojemské výživové poradně NATURHOUSE odložila 8,2 kg, jako bonus k tomu ji přestaly bolet klouby a může nosit pěkné oblečení o 2 čísla menší.

### Můžete nám sdělit, co Vás vedlo k tomu začít hubnout s podporou NATURHOUSE?

Nepravidelnou stravou, nedodržováním pitného režimu, pitím kalorických nápojů a požíváním sladkostí jsem se dostala na váhu téměř 90 kilogramů. Má nadváha pak vedla ke zdravotní komplikaci, bolely mě klouby a záda. Jak jsem byla silná, nemohla jsem ani pořádně cvičit. Začal se z toho stávat bludný kruh a já nevěděla, jak z něj ven.

### Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Několikrát jsem se pokoušela držet různé diety, dělenou stravu apod. Sice se mi podařilo úbytkem jídla shodit 6 kilogramů, ale vždy nastal jo-jo efekt, jakmile jsem se vrátila ke svému původnímu stravovacímu režimu, a pomalu se začala váha vracet zpět.

### Proto jste navštívila NATURHOUSE, jak jste se o nás dozvěděla?

Při procházení městem mi byla nabídnuta asistentkou možnost bezplat-



ného změření poměru vody a tuku v těle, a to rozhodlo, že jsem začala docházet na pravidelné konzultace k výživové poradkyni Haně Konopkové.

### Jak se Vám podařilo shodit?

Největší změnou samozřejmě byla úprava jídelníčku, zvýšení pitného režimu, vypuštění tučných výrobků, sladkostí, pravidelnost ve stravě, vyloučení pečiva, zvýšení příjmu ovoce a zeleniny. Výtečné byly také podpůrné produkty, které mi pomohly nastartovat metabolismus. Opmenout nemohu ani týdenní konzultace a podporu a motivaci od poradkyně Hanky.

### Byly i situace kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Zpočátku jsem měla hlad a také různé chutě, hlavně na sladké. Přiznávám se, že byly chvíle, kdy jsem byla rozhodnuta

s hubnutím skončit, ale vždy po návštěvě NATURHOUSE a zjištění, že kila jdou pomalu dolů, jsem se rozhodla vydržet a cíl 10 kilogramů dotáhnout do zdárného konce.

### Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Velmi mi chutnaly suchary, sušenky a vláknina FIBROKI. Zvláště na vlákninu s bílým jogurtem nedám dopustit.



### Se svou současnou váhou jste již spokojená?

Nyní se cítím skvěle, přátelé a rodina mě podporují a chválí, že jsem dokázala zhubnout. Jako bonus k tomu mě přestaly bolet klouby a mohu nosit pěkné oblečení o 2 čísla menší. Začala jsem také pěstovat pěší rychlou chůzi a cítím se výborně. Za to všechno vděčím výživové poradkyni Hance Konopkové, moc děkuju.