

Je fajn, když si můžu obléknout
džíny, které jsem nosila před léty.
To byl můj sen.

JANA
-18,7
kg

Jana Křížková

Bydliště: Mrákotín
Poradna: Jihlava
**Zaměstnání: invalidní
důchodkyně**

Věk:	46 let
Výška:	173 cm
Původní hmotnost:	94,1 kg
Současná hmotnost:	75,4 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL/XXL
Současná velikost oblečení:	M/L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho v cm: 33 cm



Je fajn, když si můžu obléknout džíny, které jsem nosila před léty. To byl můj sen.

Paní Janu přivedla do poradny NATURHOUSE nespokojenost s váhou a po několika předešlých nezdařených pokusech zhubnout různými dietami se rozhodla upravit svou váhu zdravým a hlavně udržitelným způsobem. Nejvíce si chválí hlavně pravidelné kontroly, na kterých se brzy ukázaly první pokroky a i možnost mít se na někoho obrátit s prosbou o radu. Paní Jana dokázala zhubnout úžasných 18,7 kilogramu a cítí se díky tomu opět skvěle.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Přivedla mě kvám nespokojenost s mojí postavou. Celý život mám problémy s váhou. Zkoušela jsem různé diety, ale bez trvalého efektu. Chtěla jsem vypadat lépe a zároveň být lehčí. Dalším impulsem byla moje sestra, se kterou jsem jezdila do NATURHOUSE Jihlava společně.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultace byla velmi příjemná. Vše mi bylo vysvětleno paní výživovou poradkyní Hanou Konopkovou. Seznámila jsem se s metodou hubnutí NATURHOUSE, která mi vyhovuje.

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

Na této metodě nejvíce oceňuji, že netrpíte hladu a hlavně že funguje. Chodila jsem na pravidelné konzultace a těšila jsem se na nové jídelníčky, které tuto metodu zpestřovaly.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace byly pro mne hodně důležité. Jsem takový „neposlušný“ člověk. Potřebuji mít nad sebou stálý dohled a kontrolu, abych nepolevila.



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

Musela jsem se naučit pravidelně jíst. Přiznám se, že s tím i po roce stále bojuji. Dříve jsem jedla nepravidelně a nezdravě. Odbývala jsem se hodně pečivem a sladkým jídlem.

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

Kdybych si mohla vybrat nejlepší doplněk stravy od NATURHOUSE, tak je to jednoznačně artyčok a produkty s ním. Dále pak pudink a tyčinky SLIMBEL. Jsou velmi chutné a opravdu zasytí.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Určitě budu produkty používat i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Hubla jsem u NATURHOUSE rok a za tu dobu jsem se naučila hlavně pravidelněji stravovat. Občas to nebylo jednoduché, ale když vidíte výsledky, máte znovu chuť pokračovat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18,7 kg?

Je fajn, když si můžu obléknout džíny, které jsem nosila před léty. To byl můj sen.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jelikož jsem díky zdravotním problémům v invalidním důchodě, zhubla jsem převážně stravou. K pohybu jsem přidávala jen chůzi. Možná hubnutí trvalo déle, ale jsem ráda, že se to povedlo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ráda budu docházet na konzultace i nadále, abych měla nad sebou dohled a váhu si udržela.