

**JANA**  
**-20**  
**kg**

**Jana**  
**Maliňáková**

**Bydliště: Slaný**

**Poradna: Slaný**

**Zaměstnání: referentka**

Věk: 59 let  
Výška: 169 cm  
Původní hmotnost: 101 kg  
Současná hmotnost: 81 kg

Délka hubnutí: 4 a půl měsíce  
Původní velikost oblečení: 52  
Současná velikost oblečení: 46

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 20 cm**



## Slýchat od známých pochvalné komentáře je velká odměna

Když přišla paní Jana Maliňáková do výživové poradny NATURHOUSE ve Slaném, myslela si, že dokáže zhubnout stěží 10 kilo. Po 4 a půl měsících je lehčí o 20 kg a štíhlejší v pase o 20 cm. Cítí se výborně nejen po zdravotní stránce. Po mnoha letech se jí upravil tlak a lépe se jí dýchá.

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

Celý život jsem měla problémy s nadváhou. Byla jsem taková ta celoživotní dietářka, která zhubla a dvakrát tolik nabrala zpět. O metodě NATURHOUSE jsem věděla a také jsem viděla ve svém okolí na několika známých výborné výsledky. Dlouho jsem se odhodlávala, než jsem do pobočky ve Slaném vstoupila. Několikrát jsem pouze prošla okolo s tím, že příště se už určitě zajdu objednat. Ale v lednu jsem si řekla, že to už nebudu oddalovat, že bych do léta chtěla vypadat lépe.

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

V první řadě mě přivítala velmi příjemná, sympatická výživová poradkyně Ing. Jolana Rojtová. První dojem byl hodně rozhodující i pro další spolupráci. Probraly jsme během konzultace, co a jak dělám špatně, jak změnit životní styl a také i můj zdravotní stav. Následovalo přeměření a vážení a odstartoval se proces, ve kterém jsem chtěla 100 % uspět.

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

Překvapilo mě, že jím více než předtím. Vyhovovalo mi to postupné vedení ze strany výživové poradkyně a od první chvíle jsem věděla, že nechci nic porušovat, protože bych byla sama proti sobě.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Byla jsem velmi spokojena s celým způsobem vedení ze strany paní Jolany. Její rady ve změně jídelníčku i výběr produktů. Pravidelnost konzultací je důležitá pro nastavení nového stravovacího režimu. Myslím, že je prospěšné mít nad sebou kontrolu, určitě to pomůže udržet takovou tu sebekázeň. Každá konzultace byla příjemná a hlavně povzbuzující.

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

U mne byly změny opravdu zásadní. Ať to bylo ráno sníst do půl hodiny od probuzení, pravidelné svačiny a vůbec pravidelnost v jídle. Asi největší problém byl pitný režim, opravdu jsem se musela hodně hlídat, abych ho dodržovala. Začala jsem vařit úplně jinak a používat suroviny, které jsem dříve ani neznala nebo nejedla. I když se u nás doma nyní něco sladkého peče, je to ze špaldové mouky, ovesných vloček slazené medem a všem to chutná.

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

Přesvědčila jsem se, že produkty NATURHOUSE jsou nedílnou součástí a velkou pomocí při redukci váhy, ať je

to při odvodnění, nebo úbytku tuku. Já jsem nejvíce užívala vlákninu FIBROKI, sušenky a tousty FIBROKI, ampulky LEVANAT a FLUICIR.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Na první konzultaci jsem si dala za cíl váhu 82 kg. Ale myslela jsem si, že když dokážu zhubnout 10 kg, tak to bude velký úspěch. Pak mě překvapilo, že když jsem vše dodržovala, šla váha dolů každý týden. A tak po dvou měsících jsem už věřila, že se na cílovou váhu určitě dostanu.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Cítím se opravdu výborně nejen po zdravotní stránce. Po mnoha letech se mi upravil tlak, lépe se mi dýchá. Najednou si kupuji oblečení, na které jsem se dříve jen dívala. A slýchat od známých pochvalné komentáře je velká odměna.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přiznám se, že cvičení moc nedám. Občas doma jezdím na rotopedu a chodím na procházky se psem.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě bych chtěla po udržovací fázi dále docházet alespoň jednou za pár měsíců.