

**JANA**  
**-18,2**  
**kg**

## Jana Nováková

**Bydliště: Praha**

**Poradna: Praha, Spálená ulice**

**Zaměstnání: administrativa**

Věk:	54 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	78,3 kg
Současná hmotnost:	60,1 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	42–44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho a boky: 16 cm**



# Mám váhu, kterou jsem měla naposledy před 30 lety

Raduje se paní Jana Nováková, která během 4 měsíců díky pravidelné a pestré stravě pokořila hranici 60 kilogramů. Díky tomu může i ve svém věku nosit mladistvé oblečení ve velikosti S a i její koníček, kterým je flamenco, se jí bez nadbytečných 18 kilogramů lépe tančí.

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

Do NATURHOUSE v Praze ve Spálené ulici mě přivedla kolegyně, která si metodu velmi pochvalovala a výsledky na ní byly brzy znát. Netrpěla hladu, chuťově nestrádala a přesto hubla. Tak jsem si říkala, že to také zkusím a objednala jsem se na vstupní konzultaci.

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

Výživová poradkyně Mirka Frydrychová mě mile přivítala a seznámila mě s tím, co mě čeká. Pak proběhlo vážení a měření a to se přiznám, že jsem se zděsila. Řekla jsem si, že budu chodit měsíc, zhubnu něco a skončím. Moje optimální váha byla určena na 59 kg, jenže v té chvíli jsem měla 78,3 kg. V to, že bych mohla vážit 59 kg, jsem nedoufala ani náhodou. Jenže přístup paní Frydrychové mě úplně pohltil. Vše mi srozumitelně vysvětlovala, měla se mnou trpělivost, a za to jí moc děkuji. Ráda jsem každý týden chodila na konzultace a vážení. Vždy mi dobře poradila, nasměrovala správným směrem a vše se mnou probrala. Těšila jsem se na každou schůzku. Začala jsem hubnout, viděla jsem každý týden výsledky a tím jsem měla i velkou radost a bylo to veselejší.

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

Metoda je skvělá. Neměla jsem chuť na sladké, jedla jsem dost, váha šla dolů vlastně sama. Bylo to super bez hladovění a stresu. Mohla jsem si dát



i káfičko se sušenkami FIBROKI, čímž jsem skvěle uspokojila chuť na sladké a současně jsem nepřibrala.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě moc důležité. Vždy jsem od paní poradkyně získala podporu, motivaci, skvělé recepty. Cítila jsem, že na to nejsem sama.

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

Začala jsem jíst 5x denně, pravidelně, zlepšila si pitný režim.

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

Hodně mi produkty pomáhaly. Nejradši mám kapsličky APINAT CLA, protei-

nové tyčinky SLIMBEL SYSTEM a sušenky a vlákninu FIBROKI.

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

Bylo to lehké, neměla jsem hlad. Nakonec jsem zhubla po 4 měsících 18,2 kg s tím, že váha v NATURHOUSE ukazuje 60,1 kg, ale doma vážím 59,8 kg, takže tu doporučenou váhu 59 kg vlastně mám. Cítím se skvěle, je to prostě paráda. Mám váhu, kterou jsem naposledy měla před 30 lety.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, cvičím pravidelně pilates, jógu a tančím flamenco.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu i nadále docházet na kontrolní vážení. Mé poděkování patří výživové poradkyni Mirce Frydrychové.