

JANA
-7,2
kg

Jana Pokorná

Bydliště: Police
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: servírka

Věk: 41 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 64,7 kg
Současná hmotnost: 57,5 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 40
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 6 cm



Mladší a lehčí! Co víc si přát

Paní Jana Pokorná při své výšce 172 cm vážila 64,7 kg, ale necítila se ve své kůži. Když si musela koupit oblečení ve velikosti 40, pochopila, že takhle to dál nejde. Zavála do výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích a během 3 měsíců odložila více než 7 kilo. Ted' vypadá fantasticky a užívá si opět svoji štíhlou postavu.

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

Do poradny mě přivedla potřeba změny ve stravovacích návycích. Již dříve jsem vyzkoušela různé diety, i jsem se zajímala o zdravější způsob přípravy jídel, ale tím, že jsem začala jíst pravidelně, začala jsem se víc zajímat o to, co jím a jak si upravit stravu. Hlavní změnou v mém jídelníčku bylo ubrat pečivo a uzeniny a nahradit je zeleninou a ovocem, které jsem v takovém množství nikdy nejedla.

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

Přivítala mě výživová poradkyně Hanka Konopková, vysvětlila mi, jak bude tato úvodní konzultace probíhat. Nejprve se ptala například na mé stravovací návyky, užívané léky, dědičné choroby a chutě. Poté mě zvážila a změřila a vysvětlila mi, jak celý proces změny stravovacích návyků v NATURHOUSE probíhá. Její přívětivý přístup mě přesvědčil, dodala mi odvalu změnit své návyky.

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

Přišlo mi úžasné, že vlastně každý týden vidím své pokroky, dostanu pokaždé jiný jídelníček i produkty. Oceňovala jsem zejména pozitivní přístup ze strany paní poradkyně Hanky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Zejména tolik potřebnou podporu.



Měnit své zažité návyky není vůbec jednoduchý proces. Najednou člověk zjišťuje, že existují i jiné a navíc velmi chutné potraviny, na které nebyl zvyklý nebo je ani neznal. Rovněž je důležitá pravidelnost ve stravování a dodržování optimálního pitného režimu.

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

Začala jsem měnit svůj jídelníček. Oříškem pro mě byla pravidelnost, začít snídat i svačit. To jsem dřív opomíjela. Ale všemu se dá naučit, když člověk chce a má podporu.

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

K mé vysněné postavě mi pomohly sušenky FIBROKI, pudink SLIMBEL SYSTEM a polévka SLIMBEL SYSTEM. Tyto

produkty jsou opravdu chutné, skvěle zasytí a pomohou zahnat chutě.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Stačilo jen změnit jídelníček a pravidelnost v jídle a kila šla sama dolů. Tím, že jsem zhubla a držím si svoji váhu, mám ze sebe lepší pocit.

Jak se cítíte nyní lehčí o 7,2 kg?

Zhubla jsem nějakých 7 kilo, ale cítím se jako o 10 let mladší. Najednou mám spoustu síly, odezněla únava, zvládám více věcí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Málo, ve své práci se jako servírka naběhám až až. Klíčem k tomu cítit se lépe byla právě strava a úprava stravovacích návyků, což se mi s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Moravských Budějovicích podařilo. Moc Vám, Hanko, děkuju.