



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

Bez hladovění a velkého omezování ke štíhlosti

**Jana  
zhubla  
22 kg**

**Jana  
Pozdníková**

**Bydliště: Hradec Králové  
Poradna: Hradec Králové  
Zaměstnání: seniorka**

Věk: 69 let  
Výška: 161 cm  
Původní hmotnost: 94,6 kg  
Současná hmotnost: 72,6 kg

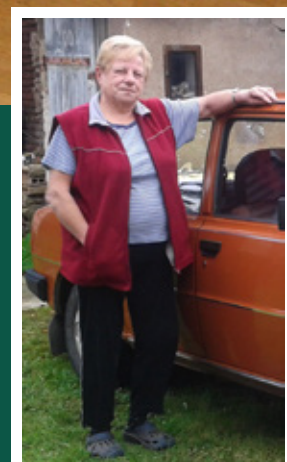
Snížení o:

**22 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 3XL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 20 cm**



Jana Pozdníková v době, kdy vážila 94,6 kg.

Foto: Jana Pozdníková

## Bez hladovění a velkého omezování ke štíhlosti

Paní Jana Pozdníková, ač ve věku 69 let, dokázala odložit 22 kg s pomocí výživové poradny NATURHOUSE v Hradci Králové. Kromě toho zeštíhlela v pase o 20 cm a může si kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti L. Ale především se zbavila vleklých zdravotních potíží a bolestí. A to je teprve pak výhra!

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

Především touha zbavit se nadbytečných kil a pak zdravotní problémy, které se projevovaly artrózou obou kolen. Od všech lékařů, které jsem navštívila, jsem slyšela, že příčinou mých bolestí a zdravotních nepříjemností je nadbytečná hmotnost. Věděla jsem tedy, že musím ZHUBNOUT. Hledala jsem tedy nějaké informace, až jsem narazila na výživovou poradnu NATURHOUSE tady v Hradci Králové.

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

Pamatuji si ji moc dobře. Šla jsem tam tak trochu s obavou, co mě tam asi čeká. Přivítala mě milá výživová poradkyně paní Ing. Mirka Chotašová. Optala se mě na můj zdravotní stav, zvažila a přeměřila mě. Na základě těchto všech údajů mi doporučila jídelníček a produkty. Také mi poradila nějaké recepty a figle.



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

Tuto metodu jsem dodržovala od A do Z. Nejvíce jsem na ní oceňovala, že jsem se mohla řídit pokyny poradkyně Mirky a cítila jsem její podporu. Vše šlo hlavně bez hladovění a velkého omezování.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se vyloženě těšila a hlavně jsem byla zvědavá na výsledek.

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

V první řadě jsem se naučila jíst pětkrát denně, dodržovat pitný režim a jíst pestře.

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

Předepsané produkty mně pomáhaly skvěle. Nejvíce jsem si asi oblíbila sušenky FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM. Když mě honila mlsná nebo když jsem

nestíhala, tak tyto báječné produkty opravdu pomohly.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

I nadále používám vlákninu FIBROKI a občas si zakoupím sušenky nebo tyčinky.

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

Naopak, byla jsem překvapená, jak to šlo lehce. Po této kúře říkám, že jsem se projedla ke štíhlosti.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

To se nedá srovnat. Nyní se cítím mnohem lépe. Už se tolik nezadýchávám. Vše mi jde lépe od ruky a vše dělám s větší radostí.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Jezdím na kole nebo na rotopedu a občas si jdu zaplavat.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě. Je tam moc příjemný personál. Je skvělé mít podporu a udržovat motivaci, aby kila nešla zase nahoru. Lidem, kteří chtějí zhubnout, tuto metodu vřele doporučuji. Mé poděkování patří výživové poradkyni Ing. Mirce Chotašové.