

NATURHOUSE jsem nebrala jako dietu, která po dosažení vytoužené hmotnosti skončí, ale přistupovala jsem k tomu jako ke svému novému životnímu stylu, který mě baví

JANA
-31,5
kg

Jana Přikrylová

Bydliště: Třebíz

Poradna: Praha 6, Vítězné náměstí

Zaměstnání: strážník MP

Věk:	32 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	103,8 kg
Současná hmotnost:	72,3 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	38–40

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 28 cm



NATURHOUSE jsem nebrala jako dietu, která po dosažení vytoužené hmotnosti skončí, ale přistupovala jsem k tomu jako ke svému novému životnímu stylu, který mě baví

Raduje se paní Jana Příkrylová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v pražských Dejvicích zanechala 31,5 kg a její život se tím v mnohém změnil. Díky tomu má mnohem lepší fyzickou kondici, je plná energie a navíc si může kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti 38 a 40.



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

Už delší dobu jsem měla nadváhu, ale nějak jsem se stále nemohla rozhodnout začít s tím něco dělat. Bylo mi líto i mého koně, a právě on se stal jednou z hlavních motivací při mé změně životního stylu. Proto jsem mrkla na internet, kde mě z nepřeberného množství různých poraden zaujal NATURHOUSE. Plná odhodlání, že teď to prostě dám, jsem ihned vyrazil a osobně se objednat.

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

Pamatuji si, že mi byla výživová poradkyně Jana od první okamžiku velmi sympatická. Ochotně mi vše vysvětlila, zjistila moji váhu a míry, při kterých jsem se já zhrozila (hodně dlouho jsem se nevážila), ale ujistila mě, že společně to zvládneme! Což se díky její vstřícnosti, podpoře a vedení podařilo a za to jí moc děkuji.

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

Pravidelnost stravování, protože do té doby jsem jedla jen, když byl čas a chuť, což vedlo k večernímu přejídání. Dostala jsem pestrý jídelníček, díky kterému jsem věděla, kolik, čeho a kdy mám jíst.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hodně, neboť vědomí, že mám podporu, mě žene dopředu. A když vás k tomu každý týden vaše výživová poradkyně Jana Lorencová pochválí a namotivuje, hubnutí se stává potěšením a jde to samo.

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

Byla jsem velkým milovníkem brambůrek a uzenin. Teď, díky změně jídelníčku, mi tyto pochutiny vůbec nechybí. Pravidelným stravováním odeznělo i večerní nutkání vyplenit ledničku. Vyvážený jídelníček upravený pro moje potřeby mi zaručil, že moje tělo nehladoví, já se cítím spokojeně a jsem plná elánu.

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

Velmi jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI, i přestože nejsem na sladké. Sušenky FIBROKI s granátovým jablíčkem se staly mým občasným potěšením k snídani či na svačinu, jsou bezkonkurenční. Pomáhaly mi všechny produkty, které mi výživová poradkyně Jana doporučila. Nejvíce asi kapsle APINAT

CLA a na cesty, kde jsem byla odkázaná na jídlo, co dostanu přidělem, to byly kapsle CHITOSAN, DRENANAT OPUNTIA A GARCINIA.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když vám někdo poradí, jak na to, a každý týden Vás podporuje, plus přidá další cenné informace... Přijde mi, že to byla hračka. Myslím, že nejdůležitější je srovnat si to v hlavě. Nebrala jsem to jako nějakou dietu, která po dosažení vytoužené hmotnosti skončí, ale vzala jsem to jako svůj nový životní styl, který mě baví. Mám ze sebe radost.

Jak se cítíte nyní lehčí o 31,5 kg?

Myslím na to, že kdybych nebyla hloupá a vyhledala odbornou pomoc již dříve, mohla jsem se cítit takto skvěle už několik let.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě, díky pravidelným kontrolám budu vždy vědět, jak na tom jsem. Ráda bych tímto poděkovala celému týmu výživové poradny NATURHOUSE v Praze 6 na Vítězném náměstí, zejména výživové poradkyni Janě Lorencové a asistentce Janě Bínové, které mi byly oporou, mým rádčem a průvodcem na cestě k lepšímu životnímu stylu. Děkuji.