

JANA
-17,3
kg

Jana Reihserová

Bydliště: Karlovy Vary
Poradna: Karlovy Vary
**Zaměstnání: seniorka,
uvaděčka v divadle**

Věk: 78 let
Výška: 154 cm
Původní hmotnost: 83,5 kg
Současná hmotnost: 66,2 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 50
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase, přes břicho a boky: 15 cm



Ujdu bez problémů i 15 km

Raduje se paní Jana Reihserová, která, ač seniorka ve věku 78 let, je stále aktivní a v kondici díky výživové poradně NATURHOUSE v Karlových Varech. Během půl roku odložila 17,3 kg, zeštíhla rovnoměrně po celém těle o 15 cm a může si kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 40 až 42. Ale hlavně ji přestaly bolet nohy a klouby.

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

Inspiroval mě výrazný úspěch spolupracovnice z divadla, která v NATURHOUSE v Karlových Varech viditelně zhubla. Chtěla jsem zhubnout do léta 2018 na dovolenou, nevěděla jsem, že to půjde tak dobře, a proto jsem začala už před Vánocemi 2017.

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

Byla jsem mile překvapena individuálním a příjemným přístupem výživové poradkyně paní Lucie Ridoškové, která mi objasnila metodu, seznámila mě s produkty a připravila jídelníček na míru.

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

Naučila jsem se správně, pestře a chutně stravovat. Překvapilo mě, že musím pravidelně jíst relativně velké porce jídla, a právě proto ubývám na váze.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jistotu a oporu. Nejvíce mi vyhovovalo pravidelné týdenní vážení.



Věděla jsem tedy týden od týdne, jak na tom jsem, jestli zadržuju více vody nebo tuku. Dle toho se upravoval jídelníček a užívala jsem doporučené produkty.

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

Můj problém byl hlavně v nedostatečném příjmu tekutin a nepravidelném stravování. Naučila jsem se tak snídat i svačit.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a tousty FIBROKI. Chuťově jsou vynikající a navíc pomáhají.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně ani ne. Stačilo začít a dodr-

žovat rady paní poradkyně Lucie. Teď jsem na konci redukční fáze a vstupuji do fáze udržování a stabilizace váhy.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 17 kg?

Cítím se velmi dobře. Přestaly mne úplně bolet nohy, klouby a mohu mnohem více chodit. Ujdu bez větších problémů i 15 km.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Procházky po venku jsou pro mě nejhodnější forma cvičení a hlavně mě teď, když jsem bez bolestí a lehká jako pírko, o to víc baví.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, chystám se projít fází udržování a stabilizace hmotnosti a vždy ráda uvidím paní poradkyni Lucii a asistentku Dagmar.