

**Jana**  
zhubla téměř  
**13** kg

**Jana**  
**Růžičková**

**Třebíč**

Výška:	165 cm
Věk:	24 let
Původní hmotnost:	78,7 kg
Současná hmotnost:	65,8 kg

Snížení o:  
**12,9 kg**

Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení**



Jana Růžičková v době,  
kdy vážila 78,7 kg.

## Nemohla jsem uvěřit, že zhubnu s takovým množstvím jídla

**Jásá slečna Jana Růžičková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Českých Budějovicích zhubla 12,9 kg, zlepšila si stravovací i pitný režim a všichni ji za to chválí.**

Myslím, že s nadváhou bojuji snad od malička. Ačkoliv jsem přes 10 let chodila do tanečního kroužku, ráda jezdila a i dnes občas ráda jezdím na kole, vždy jsem měla nadváhu. Asi před sedmi lety jsem ze dne na den začala držet dietu, kterou nazývám hladovka. Okamžitě jsem vyloučila cukry, mastná jídla a jedla jen snídani a oběd. Začala jsem hodně běhat a kila šla opravdu dolů. Asi po třech měsících jsem byla štíhlá, ale postupně jsem se začala cítit velmi slabá, unavená, až mi bylo často na omdlení. Věděla jsem, že tento stravovací „režim“ rozhodně není správný a začala jsem zase přijímat stravu tak 3x denně. A co se pak nestalo po takto drastickém hubnutí? Ano, jo-jo efekt.

Na vysoké škole se mi úplně změnil režim příjmu potravy. Jedla jsem velmi nepravidelně, někdy vůbec. Obědy byly spíše z polotovarů a k večeri jedna houska. Svačila jsem jen, když to bylo nezbytně nutné. Ačkoliv jsem měla a stále mám hodně pohybu, kila šla rapidně nahoru. Sice jsem se v souvislosti s BMI indexem pohybovala v nadváze, nemohla jsem se na sebe už dívat.

Po Vánocích roku 2013 jsem spíše ze zvědavosti pátrala na internetu po různých dietetických centrech, až jsem se dopracovala k NATURHOUSE. Zjišťovala jsem si více informací, až jsem se jednoho dne prostě odhodlala, nijak nepřemýšlela a šla se objednat na první konzultaci, která se uskutečnila hned následující den.

Uvítala mě příjemná výživová poradkyně Jana Jarošová. Vysvětlila mi, že velmi málo a hlavně nepravidelně jím a nepřijímám dostatek tekutin, což vysvětlovalo také intenzivní chuť na sladké. Nedokázala jsem pochopit, když jím málo, hodně se hýbu, proč nemůžu zhubnout. Bioimpedanční analýza také ukázala, že zadržuju nadbytek vody ve svém těle.



Paní dietoložka mi vysvětlila, v čem dělám největší chyby. Musím přiznat, že to mělo všechno svou logiku, proč jsem nehubla. Také jsem se dozvěděla, že při tehdejší mnou stanovené hladovce jsem si prakticky zastavila metabolismus.

Dostala jsem sestavený jídelníček, zakoupila doporučené produkty a šla domů hubnout. Musím se přiznat, že začátky byly hodně krušné. Nedokázala jsem si představit, že se mám stát „otrokem“ jídla. Každé dvě až tři hodiny myslet na to, že musím jíst, hodně pít, byl to najednou velký skok. Hlavou se mi honilo mnoho myšlenek, že toho po měsíci nechám, že to nemůže být takto reálné apod. Ale po první kontrole, kdy jsem měla dole přes dva kilogramy, tyto obavy poměrně ustaly. Avšak nejhorší bylo vůbec nějak začít, naučit se vymýšlet jídla, aby se stále neopakovala a byla chutná. To všechno ale postupně přišlo samo během prvních týdnů hubnutí.

Na pravidelné týdenní konzultace jsem se poměrně těšila a nejvíce tehdy, kdy jsem na sobě cítila kladné změny. Občas mi proces redukce hmotnosti komplikovalo zadržování vody v těle, především v době menstruace. To jsem často cítila velké zklamání, když výsledky nebyly takové, jaké bych si přála a přitom jsem jídelníček opravdu pečlivě dodržovala. Paní dietoložka mi vždy vysvětlila, v čem spočívá hlavní problém, tedy jak tělo funguje a pracuje, proč tedy nejsou výsledky takové, jaké jsme očekávaly.

Pakliže se stalo, že jsem opravdu chuťově potřebovala hřešit, například když jsem rodině připravovala k obědu palačinky a já nemohla odolat, schovala jsem si jednu na druhý den ráno. Domnívám se totiž, že pokud člověk chce opravdu jídelníček porušit, je „ráno moudřejší večera“. Ale přiznejme si, ne vždy to dokážeme tak dlouho vydržet!

Úplně nejhorší a pomalé je hubnutí břicha (spodní části), i když se snažím pravidelně břišní partie posilovat, je břicho stálým problémem, na kterém chci natrvalo pracovat. Aerobního cvičení, které je na břicho efektivní, mám dostatečně. Minimálně dvakrát týdně chodím na PILOXING, stejně tak i na ZUMBU. Také se snažím více soustředit na



správné držení těla a dostatečně se oblékám především v chladném počasí. Je totiž známo, že toto jsou faktory, které při jejich nedodržování pomáhají k nárůstu viscerálního tuku. Při hezkém počasí jezdím na bruslích, občas i na kole a snažím se chodit pěšky. Když toto spojím s doporučením dietoložky, dodržováním pitného režimu, se kterým už nemám žádný problém a dodržováním pravidelného stravování, věřím, že si váhu jistým způsobem udržím. Chce to především vytrvalost, aby si vůbec tělo a mozek zvykly. Velmi tomuto napomáhá okolí, které si všímá, že se vizuálně měním k lepšímu.

I já mám své oblíbené produkty. Patří mezi ně především vláknina FIBROKI. Ta mi velmi často vystačí i jako náhražka za sladké a velmi se na ni těším. Také sušenky FIBROKI mi pomáhají s chutěmi na sladké. A mezi dobré řadím i sirup CINARKI, po kterém mi vždy v ústech zůstává příjemná nahořklá chuť.

Musím však podotknout, že mě občas přepadávaly myšlenky, že když se cítím neustále nasycená, jak můžou jít kila dolů. Proto pro mě bylo velmi důležité, že se dá hubnout i bez hladovění.

V současnosti se blížím ke konci redukční váhy. Zcela jistě však plánuji do NATURHOUSE do budoucna docházet alespoň na občasné kontroly. Především pak v době, kdy bych cítila, že přibývám na váze.