

**Jarmila  
zhubla  
15 kg**

**Jarmila  
Bednaříková**

**Bydliště: Rakvice**

**Poradna: Brno, Orlí ulice**

**Zaměstnání: seniorka**

Věk: 67 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 92 kg  
Současná hmotnost: 77 kg

Snížení o:

**15 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce

**Úbytek přes břicho: 18 cm**



Jarmila Bednaříková v době,  
kdy vážila 92 kg.

# Cítím se krásně. Nemůžu uvěřit, že mám 15 kilo dole

Raduje se paní Jarmila Bednaříková, která i ve svém věku dokázala během 4 měsíců odložit závaží v podobě 15 kg a zeštíhlet přes břicho o 18 cm. To vše díky své snaše ve výživové poradně NATURHOUSE v Brně, Orlí ulici.

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

Výživovou poradnu v Brně na Orlí ulici vede manželka mého syna, paní Iva Bednaříková, takže k tomu, něco se sebou udělat, mám asi nejbliž. Léta jsem bojovala s nadváhou, ale když mě Iva pozvala, ať to s NATURHOUSE zkusím, nevěřila jsem si. Měla jsem obavu, zda to zvládnou. Zná se, nemám moc silnou vůli. Takže nejdříve jsem jen chtěla, ať mi pomůže jen tak s jídelníčkem, že do Brna jezdit ani nebudu. Ale přiznávám – nešlo to. Až jsem opravdu začala pravidelně docházet na konzultace, kompletně dodržovat metodu a rady i jídelníčky s doplňky, teprve tehdy to přineslo výsledky.

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

Iva mi vše vysvětlila, radila mi případně i přes e-mail, SMS, když jsem něco nevěděla, držela jsem se rad, jídelníčků, bojovala jsem dost se zeleninou – tu jsem dříve jedla minimálně, ale zabojovala jsem a je to paráda.

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

Mít se čeho držet, vědět, jak reagovat na moje chutě na sladké – to je můj celoživotní problém. Zkoušet nové jídelníčky, recepty....

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Kdybych neměla podporu a motivaci, sama bych k výsledku -15 kg nedošla.



Potřebuju nad sebou bič, rady, podporu i kontrolu.

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

Více jíst, i pravidelněji, nesladit, nepřesoulovat a nemlsat, vše jsme s Ivou upravily. Byl to ze začátku boj, ale zvykla jsem si.

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

Vystřídala jsem všechny. S ničím nebyl problém. Upravilo se mi zažívání, pálení žáhy, nadýmání. Jídelníčky i produkty jsou chutné. Není to o hladu, musela jsem se spíše nutit to všechno sníst. I moje paní lékařka měla radost, protože samozřejmě zdravá strava a redukce hmotnosti se odráží i v menších zdravotních problémech.

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

Zcela snadné to nebylo, ale všem NATURHOUSE jediné doporučuji. Hlad při redukci opravdu nebude, čeká vás příjemná změna, něco se naučíte a čerpáte poté z rad i informací v dalším období.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

Krásně. Mám ráda módu, takže si užívám, že mi zase vše pasuje a nic nikde netlačí.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přidala jsem více procházek se psem.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Tím, že mám NATURHOUSE i Ivu Bednaříkovou tak říkajíc „v rodině“, takže si myslím, že na mne bude stále koukat i mne hlídat a občas mne dožene na převážení. Opravdu se nebojím toho, že bych to nabrala zpět. Za všechno moc děkuji, jsem ráda, že jsem to s pomocí její i metody NATURHOUSE zvládla.