

Jiřina
zhubla téměř

18 kg

Jiřina
Pochmanová

Bydliště: Stráž nad Nežárkou

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: ošetřovatelka dojníc

Věk: 48 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 88 kg
Současná hmotnost: 70,4 kg

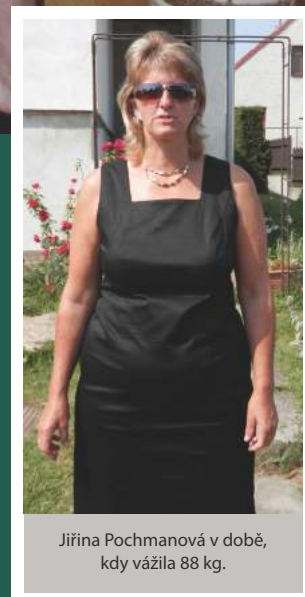
Snížení o:

17,6 kg

Délka hubnutí: 4,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: M–L

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 19 cm



Jiřina Pochmanová v době,
kdy vážila 88 kg.

Cítím se podstatně lépe. Jsem daleko pohyblivější, neotékají mi nohy a ani mě nebolí

Paní Jiřinu Pochmanovou do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci přivedly zdravotní komplikace způsobené nadváhou. Začala tedy dodržovat rady výživové poradkyně a bez cvičení, pouze s úpravou stravy a užíváním vhodných produktů dokázala během 4,5 měsíců odložit 17,6 kg. Během hubnutí nijak nestrádala ani netrpěla hladu, naopak jedla i 6x denně. A největší benefit? Cítí se podstatně lépe a je bez otoků končetin!

Paní Jiřinko, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Poradnu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci jsem navštívila, protože jsem věděla, že mé zdravotní neduhy úzce souvisí s mojí nadváhou. V poradně mě přivítala výživová poradkyně Monika Vítková. Paní poradkyně byla příjemná, působila na mě seriózně, a to mi dodalo ještě větší odvalu a utvrdilo mé rozhod-



nutí, že chci zhubnout a být zdravá právě s podporou NATURHOUSE.

K tomu, aby člověk zhubl, je potřeba upravit stravování. Jaké změny se týkaly Vás?

Klienti se obvykle stravují 5x denně, ale já jsem jedla i 6x, protože můj pracovní den začíná brzy ráno. Paní Monika mi zakázala hladovět, naopak mi doporučila, co, v jakém množství a kdy jíst, a proto jsem se cítila spokojená. Konzultace probíhaly každý týden a já jsem bez problémů dodržovala rady poradkyně Moniky. Důležité u mě bylo hlavně omezit sladké. Zvýšila jsem příjem zeleniny a ovoce. A také už nechodím spát přejedená.

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

Z produktů jsem si oblíbila ampule LEVANAT, které mi výborně pomáhaly s odbouráváním tuků. Jinak mám ráda pudinky SLIMBEL SYSTEM. Pokud mám chuť na sladké, dopředu si různé druhy sušenek FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, již jsem ve fázi udržování. Učím se, jak se stravovat tak, abych si svoji nohou váhu udržela. Přeci jen je rozdíl ve stravování, když chce člověk zhubnout a když už se chce udržovat.

Zhubla jste 17,6 kg a zeštíhlela v pase o neuvěřitelných 19 cm. Připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne, naopak mě to bavilo a byla jsem dobře naladěná. Nyní se cítím podstatně lépe. Jsem daleko pohyblivější, neotékají mi nohy a ani mě nebolí.

Cvičila jste v průběhu hubnutí?

Necvičila, ale ráda jezdím na kole a navíc mám fyzicky náročné zaměstnání.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ráda jednou za čas přijdu do NATURHOUSE na konzultaci a pro povzbuzení. Moc děkuju vždy milé a usměvavé výživové poradkyni Monice Vítkové a také asistentce Kateřině Heřmánkové.