

Jolana
zhubla téměř
14 kg

Jolana
Kopecská

Bydliště: Brno

Poradna: Brno Orlí ulice

Zaměstnání: celní deklarantka

Věk: 45 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 89 kg
Současná hmotnost: 75,4 kg

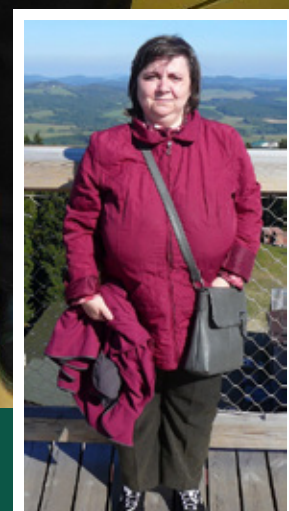
Snížení o:

13,6 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 14 cm



Jolana Kopecská v době,
kdy vážila 89 kg.

Jak se cítím bez 13,6 kg? Nádherně, lehčí, pohyblivá a spokojená

Celní deklarantka Jolana Kopecká přišla do výživové poradny NATURHOUSE v Brně Orlí ulici s cílem cítit se lépe, být pohyblivější a moci si vybírat pěkné oblečení v menších velikostech. Po půl roce se její sen splnil bez hladu a odříkání.

Jolano, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Byl to momentální impuls. Chtěla i potřebovala jsem se sebou něco udělat, chtěla jsem se cítit lépe, být pohyblivější, moci si dovolit obléct oblečení v menších velikostech.

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

Je to sice již déle, ale bylo to velice zajímavé, příjemné. Dostala jsem zde mnoho rad, informací, srozumitelný jídelníček. Také příjemný přístup od paní výživové poradkyně Ivy Bednaříkové mne ujistil v tom, že to zvládnou, dokážu, že se každý týden budu posunovat k vytyčenému cíli.

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

Mohla jsem jíst ve své podstatě to co před tím, jen jsem přestala mlsat a přidala více zeleniny a ovoce. Začala jsem jíst pravidelně v pěti denních dávkách, také pitný režim jsem si zlepšila. Důležité pro mne bylo, že jsem měla skutečnou oporu v poradkyni Ivě.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na každou konzultaci jsem se těšila, když se náhodou nepovedlo zhubnout, tak mě paní Bednaříková, výži-



vová poradkyně, povzbudila, že se nic neděje, že příště určitě něco zhubnu. A také se většinou přišlo na to, kde byla chyba a proč to ten týden nešlo.

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

U mě to bylo v tom, že jsem začala pravidelně jíst. To je základ. I v množství zeleniny, jedla jsem ji vždy, ale méně.

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

Pomáhaly mi v hubnutí, nejvíce jsem si oblíbila čaje v sáčcích INFUNAT RELAX. Mnoho ampulek na zadržovanou vodu mi chutnalo i pomohlo, super je i vláknina FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní si váhu udržuji, takže mám čaje, vlákninu a trošku jiný režim, ale uvažuji, že bych ještě nějaké kilo dolů po čase dala.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Ze začátku jsem měla pochybnosti, hlavně že budu mít hlad, ale to se ukázalo jako liché. Takže ne, těžké to nebylo, chce to být v režimu, mít podporu, což jsem díky milé paní poradkyni měla, a proto to tak hezky šlo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13,6 kg?

Nádherně. Jsem moc spokojená. Jsem i pohyblivější. Nezdýchám se.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, spíše jen turistika, procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

V tomto okamžiku do NATURHOUSE docházím jen občas nechat se zvážit. Jsem v udržovací fázi, ale i přesto uvažuji, že bych ještě pár kilo dala dolů, takže se s NATURHOUSE neloučím. Jak výživová poradkyně paní Iva Bednaříková, tak i všechny její asistentky byly velice příjemné a velice ochotné, takže se opět budu těšit na jejich podporu a moc jim za vše děkuji.