

Marcela
zhubla
13 kg

Marcela
Jankovičová

Bydliště: Červený Kostelec
Poradna: Náchod
Zaměstnání: zdravotní sestra

Věk: 58 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 73,4 kg
Současná hmotnost: 60,1 kg

Snížení o:

13,3 kg

Délka hubnutí: 4,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 42
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase, přes břicho a boky: 11 cm



Marcela Jankovičová v době, kdy vážila 73,4 kg.

Léta jsem neměla 65 cm v pase

Zdravotní sestřička Marcela Jan-
kovičová do výživové poradny NA-
TURHOUSE v Náchodě zavítala na
doporučení pacientek z čekárny.
Po 4,5 měsících dodržování jedno-
duché metody NATURHOUSE váží
60 kg, je štíhlejší o 11 cm a přede-
vším se cítí plná energie.

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

Pracuji na obvodě jako zdravotní
sestra a všimla jsem si některých
pacientek, že jsou štíhlejší. Tak jsem
se jich zeptala, jestli se do hubnutí
daly samy, nebo hubnou s podporou
odborníka. Řekly mi, že jezdí do Ná-
choda do výživové poradny NATUR-
HOUSE. Neváhala jsem a objednala
jsem se na vstupní konzultaci.

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

První konzultace trvala asi 30 minut,
na níž mi výživová poradkyně Mgr.
Iveta Voltrová vysvětlila, že mám pra-
videlně jíst, hodně pít, co bych měla
hodně jíst a co vůbec ne. A samozřej-
mě mě zvážila a změřila na bioimpe-
danční váze.

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

Od prvního dne, co jsem navštívi-
la NATURHOUSE, jsem začala s jí-
delníčkem, který jsem měla přesně
rozepsaný. Nejvíce jsem oceňovala
rozmanitost jídla a že jsem neměla
hlad, protože jsem se mohla dojít
zeleninou.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem jezdila na konzul-
tace. Paní Iveta mě pokaždé zvážila
a řekla mi váhový úbytek, který mě
vždy velice potěšil. A dostala jsem
rozpis jídla na další týden.

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

Samozřejmě, že jsem musela změnit
stravovací návyky. Po třech hodinách
jíst a minimálně za den vypít 2 litry
tekutin. Také jsem musela zařadit do
svého jídelníčku hodně zeleniny.

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

Produkty mi vyhovovaly. Nejvíce
jsem si oblíbila suchary a vlákninu
FIBROKI, která se přidává do jogur-
tu. Produkty z NATURHOUSE užívám
i nyní. Nejvíce suchary FIBROKI a od-
vodňovací čaj INFUNAT TE VERDE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Vůbec ne. Nikdo mě do toho nenu-
til, rozhodla jsem se sama. A každo-
týdenní váhový úbytek vám udělá
velikou radost.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Cítím se velice dobře. Lépe vyjdu
kopce, schody, lépe jezdím na kole,
nezadýchám se, méně se potím.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Samozřejmě, že s hubnutím souvisí
i cvičení a více pohybu. Jezdila jsem
na kole, skákala přes švihadlo, do čtv-
rtého patra jsem chodila pěšky, dosud
i chodím. Také jsem zařazovala do
svého denního programu cviky, které
sloužily ke zpevnění svalů.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Vím, že do výživové poradny už do-
cházet nemusím, ale někdy si sem
zajdu koupit některé produkty, které
používám.