

**Najdete rozdíl na fotografiích?  
Rozdíl je přesně 22 kg  
na váze směrem dolů.**

**Jana  
zhubla  
22 kg**

**Jana  
Hřibovská**

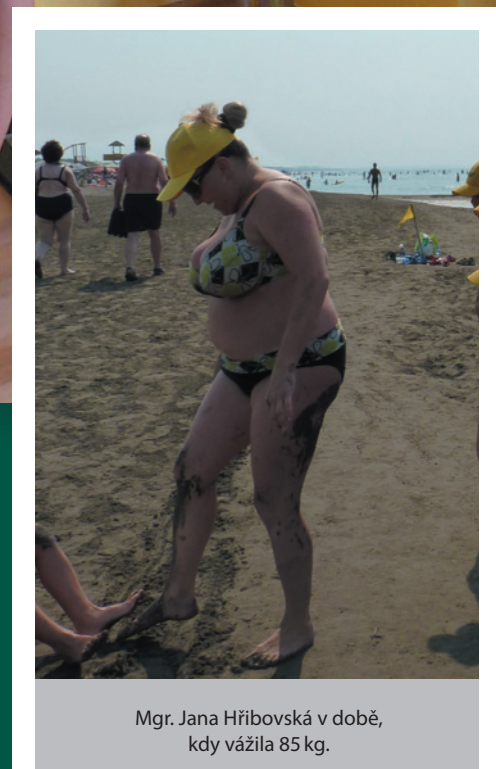
**Chomutov**

Výška: **159 cm**  
Věk: **40 let**  
Původní váha: **85 kg**  
Současná váha: **63 kg**

Snížení o:  
**22 kg**

Délka trvání: **6 měsíců**  
Velikost oblečení před: **46-48**  
Velikost oblečení po: **38**

Snížení o:  
**4 - 5 konf. velikostí oblečení**



Mgr. Jana Hřibovská v době,  
kdy vážila 85 kg.

# Najdete rozdíl na fotografiích? Rozdíl je přesně 22 kg na váze směrem dolů.

**Jásá paní Jana Hřibovská, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově shodila za půl roku 22 kilogramové závaží.**

Na první fotografii jsem v roce 2012 s dětmi na ozdravném pobytu v Černé Hoře, kam každý rok létám jako pedagog. Fotku pořídil můj syn. To, že mě fotí, jsem nevěděla. Fotoaparátu jsem se vždy vyhýbala. Druhá fotografie je z letošního srpna, opět z Černé Hory s dětmi. Určitě jste poznali, že jsem se fotoaparátům nevyhýbala. A jaký je tedy rozdíl na fotografiích? Ano, jsou to ony zmiňované kilogramy, se kterými se již „netahám“.

Co se týče mé osoby, nikdy jsem nedržela žádnou dietu, nedodržovala jsem správné stravovací návyky. O dietách jsem uměla jen povídat a vyhledávat vše, proč by to nešlo. A tak to dopadlo tak, jak máte možnost vidět na první fotografii.

Na začátku ledna 2013 jsem šla kolem výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově. Před pobočkou mě oslovila slečna s tím, že mi změří BMI. To, že jsem tlustá, jsem samozřejmě věděla. BMI jsem si počítala na internetu a dokonce mě na moji obezitu upozornil také můj obvodní lékař při preventivní prohlídce. A tak jsem se nechala přeměřit odborníkem. Výživová poradkyně Jana Holá mi podala další informace o vnitřním prostředí mého těla - zadržovaná voda v těle 8,81 kg a tuku bylo 13,99 kg. K tomu 85 kg čisté váhy, 103 cm v pase, přes břicho 109 cm a přes boky 105 cm. Tato úvodní konzultace dne 14. 1. 2013 mi pěkně nahlodala moje svědomí. S nahlodaným svědomím, základním jídelníčkem a se spoustou informací jsem se odebrala k domovu.



Vzhledem k mému pracovnímu vytížení jsem stále hledala to NE, proč neměnit stravovací návyky. Proti tomu ale stálo moje nahlodané svědomí. Svědomí, že bych mohla pro své tělo také něco udělat. Zatím sloužilo ono mně. Týden jsem bojovala sama se sebou a již sestaveným jídelníčkem, prostudovanými materiály a internetovými stránkami, zda do toho půjdu či ne!

Zdravý rozum zvítězil! A jsem za to velice ráda. Mé rozhodnutí v lednu 2013 - změnit dosavadní stravovací návyky - bych vůbec neměnila. I když začátky pro mě byly velmi kruté. Prvních 14 dnů bylo nejtěžších. Pobočku NATURHOUSE jsem navštěvovala častěji, než byly domluvené schůzky. Měla jsem velkého soupeře v boji proti obezitě a tím byl hlad. Odbornice Jana Holá mi pomohla s tímto soupeřem bojovat. Nejen rady, ale i povzbuzení mi pomohlo tuto krizi překonat. Dalšími, pro mě důležitými momenty, byly pravidelné návštěvy NATURHOUSE 1x za týden. Kontrola prostě musí být. Pravidelné vážení a měření, ubývání kilogramů a centimetrů pro mě bylo motivačním prvkem a hnacím motorem.

Než jsem změnila stravovací návyky, stravovala jsem se ve školní jídelně. Talíř plný polévky a k tomu hlavní chod. Často jsem si musela dávat po jídle přípravky proti pálení žáhy. Také z obyčejného chleba mi někdy žáha páčila. Od té doby, co jsem změnila své stravovací návyky, již téměř 8 měsíců nevím, co je pálení žáhy.

Jistě vás bude zajímat skladba jídelníčku. Prostě a jednoduše pestrá a chutná strava. Suroviny jsou běžně dostupné v našich obchodech. Některé potraviny jsem ochutnala poprvé a do jídelníčku si je již pravidelně zařazuji jako je např. fenykl, bulgur. **Produkty**, které jsem si kupovala přímo ve výživové poradně NATURHOUSE, jsou velmi účinné a chutné. Mezi mé oblíbené patří: celozrnné tousty s lněným a sezamovým semínkem FIBROKI, tyčinka s kávovou příchutí SLIMBEL SYSTEM, sušenky FIBROKI TOST a vláknina FIBROKI, kterou si s chutí dávám po každém

obědě a večeři s podmáslím nebo jogurtem. A co se týče **času přípravy jídel**, tak ten je minimální. Jídlo si většinou chystám večer, když připravuji synovi nebo večeři a svačinu na druhý den do školy. Z času na přípravu jídel jsem měla strach, že si budu muset vyvaňovat po nocích. Ale opak je pravdou. Restovaná zeleninka a kuřecí maso je velmi rychle hotové a moc dobré. Když zrovna nemám náladu něco kuchtit k večeři, dám si rajčátka s Mozzarellou.

A jak to bylo s hřešením? Nikdy jsem nebyla na sladké, raději jsem sáhla po dobré klobásce, sýru a sklence bílého vína. Když už jsem více zhřešila, velice dobře mi s očistou pomáhá salátová okurka a ryba nebo vajíčko. Každý si určitě najde v jídelníčku své „pomocníky s očistou“.

Dne 22. 7. 2013 jsem začala 7. – 8. týden udržovací diety s váhou **63 kg, 77 cm v pase, 91 cm přes břicho a 88 cm přes boky**.

Na závěr bych chtěla poděkovat týmu v chomutovské výživové poradně NATURHOUSE, který nahlodal mé já a dotáhli jsme to společnými silami k velmi zdárnému konci. Veliké díky.

