

**Nejprve jsem byla skeptická, ale nakonec
jsem díky NATURHOUSE zhubla 45,5 kg**

Jana
zhubla téměř
46 kg

Jana
Katrňáková

Staré Město

Výška: **158 cm**
Věk: **35 let**
Původní váha: **111,1 kg**
Současná váha: **65,6 kg**

Snížení o:
45,5 kg

Délka trvání: **8 měsíců**
Velikost oblečení před: **50-52**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
5-6 konf. velikostí oblečení



Jana Katrňáková v době,
kdy vážila 111 kg.

Nejprve jsem byla skeptická, ale na konec jsem díky NATURHOUSE zhubla 45,5 kg

Světila se paní Jana Kartňáková, která díky odborné pomoci výživové poradkyně v uherskohradištském centru NATURHOUSE výrazně zeštíhla.

Chtěla bych se s Vámi podělit o svůj „hubnoucí příběh“. Jednoho jarního dne jsem šla s dcerou kolem pobočky NATURHOUSE v Uherském Hradišti a oslovila mne mladá slečna, jestli bych si nechtěla změřit BMI a poměr tuku a vody v těle. Vzhledem k tomu, že už jsem byla delší dobu se svou váhou nespokojena, využila jsem toho a měření jsem podstoupila. Všechny údaje, které mi slečna sdělila, byly pro mne naprosto alarmující a tak jsem se objednala na první úvodní konzultaci. Jelikož se na nás ze všech stran chrlí spousta informací o zaručeném hubnutí, byla jsem trochu skeptická, ale nakonec jsem byla velmi příjemně překvapena.

Paní dietoložka Romana Hanačíková se mnou probrala mé dosavadní stravovací návyky, zdravotní problémy a nakonec mi sestavila jídelníček a doplnila jej produkty z výtažků z rostlin. Odcházela jsem domů s nadšením, jak hned od zí-



třetího dne začnu hubnout. Po týdnu jsem přišla na konzultaci, kde po přeměření jsem měla o 2l vody a 1 kg tuku méně, což mne opět motivovalo v hubnutí pokračovat.

Do výživové poradny NATURHOUSE v Uherském Hradišti jsem docházela každý týden a dostávala jsem od paní dietoložky nové jídelníčky doplněné o produkty, které jsem poctivě užívala a které mi pomáhaly v hubnutí. Celým hubnutím mne provázela vláknina FIBROKI, dávala jsem si ji do jogurtu a vždy jsem se na ni těšila. Byl to vždy takový můj rituál, udržovala mne nasycenou a spokojenou. Také jsem si velmi oblíbila ampule FLUICIR, které mi pomáhaly v boji proti zadržované vodě a navíc výtečně chutnaly.

Úspěchy se dostavovaly z týdne na týden a já pomalu odkládala oblečení a šala po menších a menších velikostech.

Během 8 měsíců jsem zhubla 30 cm v pase a ubyla na váze 45,5 kg. Cítím se mnohem lépe fyzicky i psychicky. Když jdu do schodů, nejsem vůbec zadýchaná, bez problémů jezdím na kole a mám mnohem lepší náladu.

Je pravda, že se mi jídelníček výrazně změnil, jím úplně jinak, pravidelněji, lehčeji, pestřeji a vůbec zdravě. Nejdůležitější je si vše dopředu naplánovat, abych věděla, co mám nakoupit a měla všechny suroviny k přípravě jídla. A za to vděčím také mé výživové poradkyni z NATURHOUSE.

Nejdůležitější však pro mě je, že se mé zdravotní problémy výrazně zlepšily a cítím se mnohem lépe. Ráda bych tedy poděkovala výživové poradkyni Romaně Hanačíkové za podporu a vlídná slova, také díky ní jsem dokázala tak pěkně zhubnout.