

RENATA
-19
kg

Renata Jandurová

Bydliště: Neratovice

Poradna: Praha 9, Nákupní centrum Fénix
Zaměstnání: účetní, prodavačka

Věk:	52 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	81 kg
Současná hmotnost:	62 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	42 (kalhoty) a 44 (halenka)
Současná velikost oblečení:	36 (kalhoty) 38 (halenka)

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 20 cm



Nechtěla jsem dopadnout jako moje matka

Svěřila se paní Renata Jandurová, jejíž maminka má problémy s velkými klouby a čeká ji operace. Proto si řekla, že nejlepší útok je prevence a bez hladu během 7 měsíců odlehčila svému tělu o 19 kilo. Nyní se cítí plná energie, kolena ji už nebolí a připadá si i mladší.

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

Pečuji o svou matku, které je přes sedmdesát a má problémy s kyčlemi a kolena. V současné době čeká na výměnu kloubů. Začala jsem přemýšlet, jak odvrátit nebo alespoň oddálit budoucnost, když již nyní začínám občas pociťovat bolest kolenních kloubů. Nejprve jsem zkusila zhubnout sama, ale bohužel výsledky byly jak na houpačce. Já a má kila navíc jsme byli nerozluční. Protože cestou do práce chodím kolem Nákupního centra Fénix, kde se nachází výživová poradna NATURHOUSE, tak jsem si řekla, že to zkusím.

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

Základem konzultace bylo určení toho, kolik mé tělo zadržuje vody a kolik mám tuku. Výživová poradkyně zároveň zjišťovala, jaké mám stravovací návyky a jaký je můj zdravotní stav a má omezení. Také jsem si určila cíl, kterého jsem chtěla dosáhnout.

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

Nejvíce oceňuji to, že jsem během ní neměla hlad. Prakticky jsem jedla více než předtím.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní kontroly bych přirovnala ke schůzce s dobrými přáteli. Přišly i takové návštěvy, kdy výsledky nebyly nic moc, ale dobře jsem věděla, že ten týden jsem nedodržela vše tak, jak mělo být. Myslím si, že je dů-



ležitě, aby byl člověk k sobě upřímný a nesnažil se své neúspěchy házet na druhé nebo nečekal na zázrak. Vždy je to především na vás.

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

Pro mě největší změnou bylo to, že jsem jedla v malých dávkách po celý den. Ne jako dřív, když jsem přijela večer domů, sedla k televizi a pěkně se přejedla.

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

Nejoblíbenějším produktem jsou sušenky FIBROKI, které jsem snídala. Výborné jsou i sezamové tousty FIBROKI a čaj INFUNAT.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když jsem přišla poprvé na schůzku, moc jsem nevěřila tomu, že se mi podaří dostat alespoň pár kil dolů a to

i z toho důvodu, že jsem na internetu četla pár poznámek od jiných, kterým se právě nepodařilo zhubnout. Byla jsem překvapená, jak snadno to po úpravě jídelníčku šlo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19 kg?

Je mi skvěle, nebolí mě kolena a přirovnala bych to k omládnutí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Kdybych zkombinovala hubnutí i se cvičením, určitě bych svého cíle dosáhla dříve, ale časově mi to stále nevychází. Vzhledem k tomu, že do práce dojíždím městskou dopravou, cesta mi trvá 45 minut, pracovat začínám v 10:00 a končím v 18:00, tak dostat se někam je dost složité.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Pro udržení své váhy bych chtěla občas zajít do NATURHOUSE na převážení. Mé poděkování patří celému personálu ve výživové poradně NATURHOUSE v Praze Fénix, moc jste mi pomohli.