

ILONA
-21
kg

Ilona Jandová

Bydliště: Bechyně

Poradna: Tábor

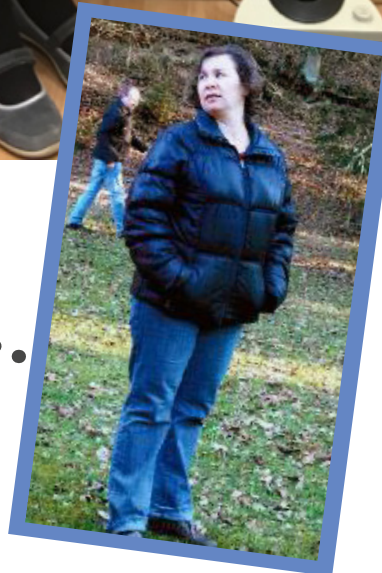
Zaměstnání: zubní laborantka

Věk:	40 let
Výška:	166 cm
Původní hmotnost:	86 kg
Současná hmotnost:	65 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 18 cm



Samý tuk, žádný sval, litry vody a špatný jídelníček? Opak je teď pravdou

Usmívá se spokojeně paní Ilo-
na Jandová, která se o výživové
poradně NATURHOUSE v Tábo-
ře dozvěděla z místních novin.
Na úvodní konzultaci šla sice
s obavami, ale vřelý přístup výži-
vové poradkyně jí dal naději, že
nadbytečná kila hravě shodí. Za
7 měsíců je lehčí o 21 kg, štíhlejší
o 18 cm a sklízí jednu pochvalu
za druhou.

Mám dva syny a starostlivou ma-
minku. „Mami, ty máš velký zadek
a břicho – nežer tolik, podívej se,
jak vypadáš!“ Při mých 166 cm
a 86 kg bych asi vážně měla něco
dělat. Ale co?

Byla jsem unavená, ohnout se byl
problém a stačit klukům? Sama
zhubnout ale nezvládnou. V televizi
jsem sledovala pořad Jste to, co jíte
s panem Havlíčkem a příběhy lidí
mě inspirovaly. Rozhodla jsem se
napsat na internet a zkusit program
Hubni chytře, ale jelikož nejsem
s počítačem kámoška, tak se mi ne-
podařilo přihlásit.

O pár týdnů později jsem dostala
do ruky místní časopis Zajímavos-
ti-Inzerce-Přehledně, a tam jsem si
přečetla v článku o zdravém život-
ním stylu příběh úspěšné klientky
paní Kostrounové. Hned jsem si po-
myslela, že tohle je něco pro mě.
Budu mít osobní kontakt a pomoc
bude na blízku.

Na konci března jsem našla odva-
hu a dojela do Tábora do výživové
poradny NATURHOUSE. Celá vystra-
šená, s nízkým sebevědomím, plná
obav, co mi řeknou, jsem vstoupila
dovnitř. Přivítala mě milá, usměvavá



a pro mě sympatická výživová po-
radkyně Marcela Dvořáková.

Po prvním měření a vážení jsem se
lekla a chtěla utéct. Samý tuk, žádný
sval, litry vody a špatný jídelníček.
Popravdě, ještě, že tam byla pan
Dvořáková, která mě uklidnila a řek-
la, že to zvládneme. Dostala jsem
nový jídelníček, plno užitečných
rad, receptů a produktů, které mi
pomohly shodit kila dolů. Při této
konzultaci jsem si dala osobní cíl
shodit 20 kg.

Další návštěva už byla veselejší. Po
týdnu byla 3 kg pryč. Tak to pokračo-
valo 5 měsíců, kdy jsem týden co
týden navštěvovala NATURHOUSE
a shazovala nadbytek tuků a zadr-
žovanou vodu.

Musím říct, že začátky byly velmi
těžké jak pro mě, tak pro mé okolí.

Musela jsem si zvyknout na pravi-
delnou stravu, nové chutě a na nový
jídelníček. Přepadaly mě chutě na
sladké a večerní mlsání brambůrek.
Ale dalo se to zvládnout a teď mě
tyto chutě nechávají chladnou.

Spolu s pomocí výživové porad-
kyně Marcely a kolegyně z práce
Vladkou a Simonou jsem zvládla
shodit 21 kg. Největší dík však patří
mému manželovi Františkovi, který
se mnou chodil na pravidelné ve-
černí hodinové procházky s treko-
vými holemi.

Moc jim proto děkuji za tuto pod-
poru a ráda se opět do výživové
poradny NATURHOUSE v Táboře
pro mé oblíbené sušenky a toustí-
ky FIBROKI vrátím. Přeji úžasnému
personálu mnoho dalších spokoje-
ných klientů, tak jako jsem byla já.