

Jsem se sebou spokojenější, zlepšila se mi kondice i zdravotní stav

Jana
zhubla téměř
30 kg

Jana
Doležalová

Třebíč

Věk: 23 let
Původní hmotnost: 113,8 kg
Současná hmotnost: 84,1 kg

Snížení o:
29,7 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 50-52
Současná velikost oblečení: 42-44

Zmenšení o:
4-5 konfekčních velikostí oblečení



Jana Doležalová v době,
kdy vážila 113,8 kg.

Jsem se sebou spokojenější, zlepšila se mi kondice i zdravotní stav

Jásá paní Jana Doležalová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Třebíči odhodila téměř 30kilové závaží během 7 měsíců. A ještě s hubnutím neskončila.

Jak jste se o nás dozvěděla?

Na doporučení mých kolegyně z práce a příbuzné. Tyto dámy dodržovaly plán a zhubly s vámi. Jednou jsem šla přes Karlovo náměstí v Třebíči, kde mne oslovila asistentka výživové poradny NATURHOUSE a pozvala mě na měření.

Jaká byla Vaše první reakce z výsledků bioimpedančního měření?

Věděla jsem už předtím, že na tom nejsem moc dobře, výsledky mě tedy moc nepřekvapily. Proto jsem se definitivně rozhodla, že se do hubnutí pustím s podporou skutečných odborníků. Dřív jsem chodila jen okolo a nemohla se rozhodnout vkročit.

Co byl u Vás rozhodující impulz, abyste začala s hubnutím?

Chtěla jsem si zlepšit kondici a hlavně zdravotní stav.



Co Vám na novém stravovacím režimu připadalo nejobtížnější?

Vynechat tučnější jídla. Dříve byla pizza mé nejoblíbenější jídlo. Na druhou stranu jsem si zvykla hned na pravidelný pitný režim.

Jak jste vnímala první týden podle nového výživového plánu?

První týden jsem zvládala poměrně dobře, na jídelníček jsem si zvykla ihned. Po první kontrole jsem byla mile překvapena, že metoda NATURHOUSE opravdu funguje. Kila šla dolů a společně s nimi i centimetry v pase, přes hýždě a boky.

Dnes máte o 29,7 kilo méně než před 7 měsíci, jak Vás to změnilo?

Začala jsem zdravě jíst, jsem se sebou spokojenější, zlepšila se mi kondice i zdravotní stav.

Jakou konfekční velikost oblečení jste nosila původně?

Začínala jsem s velikostí 50-52, dnes nosím velikost 42-44, kterou lze zakoupit v běžných ob-

chodech. Navíc oblečení vypadá mladistvě a pěkně, žádný nevkusný a nevýrazný pytel.

Které produkty NATURHOUSE jste si oblíbila?

Nejvíce mi zachutnala kávová tyčinka SLIMBEL SYSTEM, vláknina FIBROKI a koncentrát ANEKI ALER. Nejen že mi tyto produkty pomohly zhubnout, ale navíc výtečně chutnají.

Docházíte stále do NATURHOUSE i poté, co jste tolik zhubla?

Ano, dala jsem si za cíl dostat se na hmotnost 80 kg. Věřím, že svého cíle s podporou výživové poradkyně Petry Veškrnové dosáhnu.

Chcete něco vzkázat lidem, kteří váhají s hubnutím?

Já sama jsem důkazem, že lze zhubnout jednoduše. Proto ať se nebojí, že by nezhubli s podporou odborníka. Metoda NATURHOUSE je postavena tak, že kila jdou dolů při dodržování daného plánu, užívání produktů a pokynů dietologa.