

**Jana**  
**zhubla téměř**  
**15 kg**

**Jana**  
**Puldová**

**Bydliště: Praha**

**Poradna: Praha Palladium**

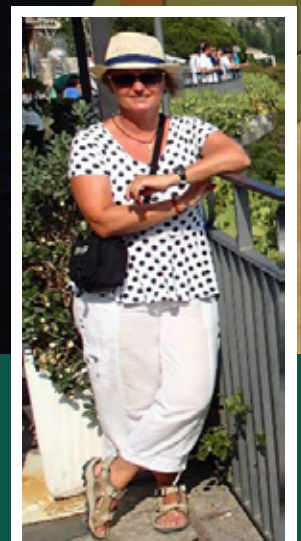
**Zaměstnání: IT analytik**

Věk: 51 let  
Výška: 160 cm  
Původní hmotnost: 70 kg  
Současná hmotnost: 55,3 kg

Snížení o:  
**14,7 kg**

Délka hubnutí: 5 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42  
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:  
**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes boky: 17 cm**



Jana Puldová v době,  
kdy vážila 70 kg.

## Bez otoků v obličeji a se souměrnou postavou v mladistvém obličejí ve velikosti S

Nejen toto získala IT analytička paní Jana Puldová při dodržování nenáročné metody NATURHOUSE. I když předchozí pokusy o redukci hmotnosti ztroskotaly, paní Jana se nevzdala a přes internet vyhledala výživovou poradnu v pražském Palladiu. Výsledky pak mluví za vše.

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

Poslední dva roky jsem svoji váhu vůbec neřešila, má váha se pohybovala kolem 63 kg a byla jsem s ní celkem smířená. Postupně jsem se úplně přestala kontrolně vážit, říkala jsem si, že bych nějaký případný přírůstek váhy jistě pocítila na oblečení, což se začátkem tohoto roku opravdu stalo. Věci mi začínaly být jaksi malé a ani celkově jsem se necítila vůbec dobře, často jsem mívala velmi výrazné ranní otoky obličeje. A tak nastal čas opět se postavit na váhu, jaké bylo moje překvapení, když jsem zjistila, že za ty dva roky jsem přibrala 7 kg. To byl tedy moment mého rozhodnutí pokusit se svou váhu zredukovat. Nějaký čas jsem to zkoušela sama, zmenšila jsem porce a snažila se vyhnout cukrům, tukům, výsledek ale nebyl uspokojivý, proto jsem se rozhodla využít pomoc výživového poradce. O poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděla z internetu.

### Pamatujete si, jak probíhala Vaše

#### 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Pamatuji si zejména na příjemné, profesionální vystupování a citlivý přístup výživové poradkyně Mgr. Aleny Přídové. Odcházela jsem s dobrým pocitem bez pochybností a s odhodláním řídit se danými pokyny. A jak probíhala vlastní konzultace? Nejprve vážení, následoval rozbor a vysvětlení naměřených hodnot, pak jsem dostala doporučený jídelníček a spoustu cenných rad. Také jsem si odnesla výborné snídaňové sušenky FIB-



ROKI, které jsem si v kombinaci s tvarohem velmi oblíbila, dále pak vlákninu FIBROKI a doplněk na odvodnění organismu.

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

Oceňovala jsem pestrost stravy a vlastně jednoduchost přípravy jídel a také fakt, že jsem opravdu nepocítovala hlad ani chuť na sladké, která by mě nutila „hřešit“.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Určitě to byla silná motivace pro dodržování toho, co mi bylo doporučeno. Přeci jenom, když má člověk prezentovat své výsledky, nechce tak nějak zklamat. Dále každá návštěva byla spojená s nějakou změnou, takže jsem byla vždy zvědavá, co se změní a postupem času jsem se vyloženě těšila na další a další recepty pro odlehčující dny, těch možností byla opravdu spousta.

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

V mém případě se jednalo o omezení příloh a sladkostí, ale hlavně v nastolení jakési pravidelnosti, na to jsem dříve vůbec nedbala.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Úplně jednoduché to zase nebylo, na výsledky se muselo trpělivě čekat. Také nebylo jednoduché své okolí naučit respektovat

své změny ve stravování, ale všichni kolem mě byli vstřícní a chápaví a časem si úplně zvykli a brali jako samozřejmé, že si například opravdu nedám ten skvělý právě dopečený kynutý koláč... S velkým pochopením jsem se setkala i v jídelně SODEXO, kam zajdu na oběd, když zrovna nemám připravený vlastní. Bez problémů jsem si mohla vzít jen maso a přílohu nahradit zeleninou ze salátového bufetu.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 14,7 kg?

Cítím se skvěle jak po psychické stránce (pohled do zrcadla přeci jenom dokáže potěšit, ani fotek, na kterých náhodou jsem, se neděším a nechci je již okamžitě ničit...), tak i po stránce fyzické (například jízda na kole do kopců je mnohem příjemnější než dřív).

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Já jsem cvičení nezanedbávala ani před tím, chodila jsem (a chodím stále) 2–3x týdně do posilovny, v zimě chodím plavat a v létě o víkendech jezdím na kole a příležitostně na kolečkových bruslích. O to větší bylo moje překvapení z váhového přírůstku během posledních dvou let. Tedy během hubnutí jsem měla srovnatelně pohybu jako před tím.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Během udržovací fáze, v níž se momentálně nacházím, určitě. Děkuju moc příjemnému kolektivu v pražském Palladiu, zejména pak výživové poradkyni Mgr. Aleně Přídové.