

**JANA**

**-9  
kg**

## Jana Schindlerová

**Bydliště: Jihlava**

**Poradna: Jihlava**

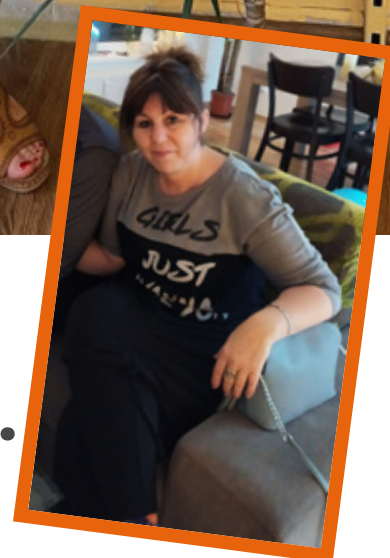
**Zaměstnání: sekretářka**

Věk:	50 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	77,5 kg
Současná hmotnost:	68,5 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

**1 konfekční velikost oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 3 cm**



# Cítím se hezčí, do všeho se vejdu a vypadám lépe

Někdy na všechno sami jednoduše nestačíte, právě tak to měla i paní Jana se svým hubnutím. Sama sobě se přestávala líbit, ale chyběla jí pevná vůle ke změně. Správný „dozor“ našla až v poradkyni NATURHOUSE. Hubnutí by se neobešlo bez úpravy jídelníčku a samotných stravovacích návyků. Velkými pomocníky byly pro Janu i správně cílené produkty NATURHOUSE. Nyní, o 9 kilogramů lehčí, se Jana konečně zase cítí skvěle.

## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nastalo období, kdy jsem hodně nabrala na váze, už jsem se sama sobě nelíbila. Byla jsem na sebe fakt naštvaná!!!! Jednou jsem šla okolo NATURHOUSE v Jihlavě a brala jsem to jako znamení.

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

Moc si to nepamatuji, ale vím, že mě paní poradkyně Hana Konopková se vším seznámila. Vysvětlila mi, jak jsem na tom s tuky a vodou, probraly jsme stravovací návyky a povolené potraviny. Odcházela jsem plná vědomostí.

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

Líbilo se mi, že jsem netrpěla hladu. Mám ráda ryby a zeleninu. Nejvíce jsem oceňovala pravidelné návštěvy, kde jsem se dozvěděla spoustu dalších informací. Dělal jsme změny v jídelníčku a všechno bylo fajn.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace pro mě znamenaly moc, potřebovala jsem kontrolu mé disciplíny a pevné vůle.

## K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



## delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Nejíst večer mlstotinky a vínečko a občas i sladké, hlavně Mozartovy koule, které miluji. Upravila jsem pravidelnost v jídlu a pak přejídání.

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

Moc mi chutnaly anýzové a oříškové sušenky a citrónové tyčinky. Po produktech jsem cítila, jak jde váha dolů. Dělal jsme pokaždé změnu jak v jídelníčku, tak v bylinkách.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano pokračuji s užíváním produktů i nyní.

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

Ani ne, pro mě byl důležitý ten dozor! Vše záviselo jen na mé vůli a na tom, že jsem to opravdu moc chtěla.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 9 kg?

Krásně, cítím se hezčí, do všeho se vejdu a vypadám lépe.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Pravda, moc jsem necvičila. Snažila jsem se chodit pěšky z práce a zpět. Taky jezdím na kole na zahradu.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano budu chodit do NATURHOUSE i nadále. Chci být pod kontrolou, aby se mi váha nevrátila zpět.