

**Jana  
zhubla  
22 kg**

**Jana  
Šípová**

**Bydliště: Roudnice nad Labem**

**Poradna: Litoměřice**

**Zaměstnání: v domácnosti**

Věk: 54 let  
Výška: 158 cm  
Původní hmotnost: 82 kg  
Současná hmotnost: 60 kg

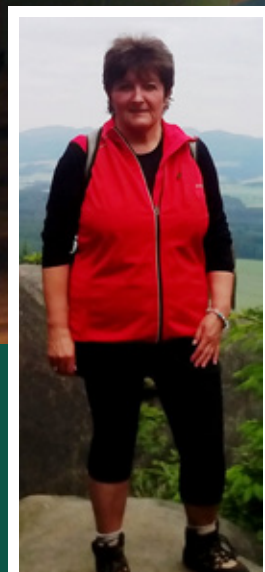
Snížení o:

**22 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 44–46  
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení  
Úbytek přes břicho: 21 cm**



Jana Šípová v době,  
kdy vážila 82 kg.

# Bez hladu jsem odložila 22 kg. Odměnou mi je oblečení ve velikosti S

Usmívá se kdysi chronická dietářka paní Jana Šípová, které výživovou poradnu NATURHOUSE v Litoměřicích doporučila její kadeřnice. Nyní se cítí skvěle po všech stránkách a má také více elánu a energie na svá vnoučátka.

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

O poradně na hubnutí jsem se dozvěděla od své kadeřnice. Několikrát jsem se pokoušela zhubnout, ale vždy se po nějaké době dostavil jo-jo efekt, což mě štvalo a chtěla jsem s tím něco udělat.

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

Moje první konzultace spočívala ve vážení, měření a zjištění hodnot vody, tuku a BMI. Bylo to velice příjemné setkání s milou výživovou poradkyní Radkou Sahulovou.



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

Nejlepší na tom bylo, že jsem neměla pocit hladu. Při svých dřívějších pokusech o hubnutí jsem se často trápila hlady a nebylo to ono.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se těšila, protože vždy byl vidět úbytek na váze, a to byla skvělá motivace.

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

Začala jsem jíst pravidelně 5x denně a také jsem dodržovala pitný režim.

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

Nejvíce jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a toasty FIBROKI, vlastně mi chutnaly všechny produkty, které mi výživová poradkyně Radka doporučovala.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, produkty stále používám, protože mi pomáhají a také moc chutnají.

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

Pro mě bylo nejtěžší zvyknout si pravidelně jíst, jelikož jsem před tím ve snaze zhubnout nejedla téměř vůbec.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

Cítím se skvěle, zdravěji, upravil se mi tlak, nezadýchávám se, pohyb je jednodušší.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přiznávám se, že ne. Naopak moje fyzická aktivita se snížila. Jedinou mojí fyzickou aktivitou byla častá, pravidelná chůze.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě budu do tohoto příjemného prostředí docházet a hlídat tak svoji váhu. Děkuju moc vždy milé výživové poradkyni Radce Sahulové.