

JANA
-18
kg

Jana
Švédová

Bydliště: Vrbno pod Pradědem

Poradna: Bruntál

Zaměstnání: lisařka

Věk: 49 let
Výška: 162 cm
Původní hmotnost: 92,9 kg
Současná hmotnost: 74,9 kg

Délka hubnutí: 10,5 měsíců
Původní velikost oblečení: 48
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 19 cm



Hubnutí s NATURHOUSE mě bavilo

A také paní Janu Švédovou bavilo, jak každý týden na konzultacích ve výživové poradně NATURHOUSE v Bruntále vidí úbytek nadbytečných kilogramů i centimetrů v pase, přes břicho a boky. Stačilo vlastně upravit si stravovací návyky, začít jíst pravidelně a pestře a kila sama ubývala.

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

Chtěla jsem konečně zdravě zhubnout. Po Vánocích jsem zjistila, že mám kila navíc a to se mi nelíbilo. Nevešla jsem se do svého oblíbeného oblečení, byla jsem celá oteklá a unavená. Říkala jsem si, že takhle to dál nejde, že chci změnu.

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

Cítila jsem se během úvodní konzultace příjemně. Výživová poradkyně paní Jana Bieglerová na mě působila pozitivně. Po rozhovoru mě zvažila a přeměřila. Dala mi týdenní plán jídelníčku, doporučila mi vhodné produkty a mohla jsem se do toho hned pustit. V průběhu redukce jsem se seznámila také s výživovou poradkyní Mgr. Dagmar Mertovou, která byla taktéž velmi příjemná a dobře mi radila.

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

Ocenila jsem rychlé vaření, velikost porcí a pravidelnost jídel. Skvěle byly také jednoduché recepty při nárazovém dietním dnu. Stačilo si nakoupit na celý týden a už jen uvařit a jíst. Dá se na tento systém stravování rychle zvyknout.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně dodržovat týdenní plán, podporu a pochvalu od paní poradkyně, že mi to jde. Další rady a recepty, na které jsem se hodně těšila.

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

Pro mě bylo důležité zařadit do jídelníčku snídaně a svačiny a zlepšit si pitný režim. Na to jsem nebyla zvyklá. Hlavně pravidelně jíst.

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

Produkty mi moc chutnaly. Pochutnávala jsem si hlavně na sušenkách FIBROKI a pudincích SLIMBEL SYSTEM, které mi pomáhaly při redukci.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, stále používám produkty.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne. Na začátku jsem byla skeptická, ale pak mě to začalo bavit. Teď kupuji více zeleniny, ovoce a vlákniny. I můj manžel si zvykl na jiný systém stravování a také mě podporuje.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 18 kg?

Je to příjemné. Lidé z okolí a práce mě chválí a fandí mi. Vidí tu změnu. Na začátku byla hlavně moje rodina, která mě podporovala.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Bohužel ne. Mám náročnou práci na pohyb a také mám zahradu. Někdy si vyrazíme na kolech.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, že ano. Hlídat si váhu je pro mě důležité.