



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

S lehčí a obratnější figurou se hned líp cvičí

Jana
zhubla
13 kg

Jana
Vintrlíková

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: operátorka

Věk: 47 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 73,4 kg
Současná hmotnost: 60,1 kg

Snížení o:

13 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase, přes břicho a boky: 10 cm



Jana Vintrlíková v době, kdy vážila 73,4 kg.

Foto: Jana Vintrlíková

S lehčí a obratnější figurou se hned líp cvičí

A také když je nyní paní Jana Vintřilíková plná energie a vůbec se cítí lépe. Navíc společně s 13 kg odešly bolesti kloubů. A nejen to. Díky tomu, že ubyla o 10 cm v pase, přes břicho a boky může nosit krásné, mladistvé a barevné oblečení v běžné konfekční velikosti 38–40.

Paní Jano, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Již nějakou dobu jsem se pokoušela hubnout, ale s minimálními výsledky. Při hledání různých rad a doporučení na internetu jsem objevila NATURHOUSE. Zalíbily si mi webové stránky. Pochopila jsem, že sama nejsen schopná změnit svůj životní styl, že potřebuju dlouhodobý plán, motivaci a podporu. Tak jsem se rozhodla pro služby NATURHOUSE.

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

Při první konzultaci jsme s výživovou poradkyní Ivou Bednaříkovou rozebraly moje tehdejší stravovací návyky, poradkyně mě změřila, zvažila a vytyčila jsem si svůj cíl. Dostala jsem jídelníček na týden a k tomu doplňky stravy.

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

Týdenní konzultace, podpora, osobní přístup, příjemné prostředí...

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Podporu, kterou jsem potřebovala. Větší motivaci, když jsem viděla každý týden výsledky. Jsem v cíli. Jsem moc spokojená.



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

Přestala jsem jíst bílé pečivo, uzeniny. Dnes mi tohle vůbec nechybí. Přidala jsem více zeleniny a vlákniny. Zařadila jsem do jídelníčku tofu, šmakouna, sójové maso. Sice jsem se snažila jíst zdravě už dříve, ale nevěděla jsem, jak na to. Zdravě jíst jsem začala opravdu až v NATURHOUSE. Jsem tak ráda, že mne poradkyně Iva naučila, kdy co jíst, jaké množství, že mne provedla změnou v jídelníčku.

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

Mám ráda k snídani suchary FIBROKI, sušenky, vlákninu s jogurtem, čaje INFUNAT. Pomáhaly mi vitaminové produkty zaměřené přímo na snížení vody nebo tuku v těle. Také proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM místo svačiny byly vynikající.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Vůbec ne. S motivací, dlouhodobým plánem, osobními konzultacemi s příjemnou poradkyní a s materiály ohledně zdravého stravování to šlo až jakoby samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Cítím se velice dobře, mám více energie. Odlehčila jsem svým kloubům, při sportu mám lepší kondici.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne nějak moc pravidelně. Spíš práce na zahradě, vycházky se psem, přes léto výlety na kole. Tím, že jsem teď lehčí a obratnější, mě to i víc motivuje k pravidelnějšímu cvičení.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ráda bych docházela dál. Zkontrolovat hmotnost, poradit se o jídelníčku. Pozdravit se s příjemným kolektivem v Brně v NATURHOUSE na Orlí ulici.