

JARMILA
-13,8
kg

Jarmila Zelníčková

Bydliště: Rozkoš

Poradna: : Moravské Budějovice

Zaměstnání: seniorka

Věk:	63 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	77,9 kg
Současná hmotnost:	64,1 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 13 cm



Zhubnout pomocí metody NATURHOUSE vůbec není těžké. Stačí si vytyčit cíl nebo důvod, proč se nadváhy zbavit, a ostatní jde samo

Paní Jarmila Zelníčková se do redukce nadbytečných kil pustila s podporou výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích. Po 5 měsících je lehčí o bezmála 14 kg, štíhlejší v pase o 13 cm a navíc získala nový vztah k vlastnímu tělu a začala mít ráda i sama sebe.

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

Do výživové poradny mě přivedla náhoda. Návštěvu své poradny mi navrhla výživová poradkyně paní Hana Konopková poté, co jsme se náhodou potkaly v lékárně, kde paní Konopková zájemcům prováděla analýzu těla. Z výsledku osobního monitoringu vyplynulo, že mám vysoký obsah tuku a situace vyžaduje řešení, tak jsme si domluvily termín návštěvy.

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

Po milém přivítání mě paní poradkyně seznámila s principy metody a s postupem řešení mého problému. Poté následovalo nutné zvážení, zhodnocení dosavadních stravovacích návyků a zlovyků, vytyčení cílů a sestavení jídelníčku s přihlédnutím k zdravotnímu stavu a typu postavy.

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

Nejvíce mi vyhovovalo to, že se jedná o nehladovou metodu s pestrou a vyváženou stravou, mnohdy v množství, které převyšovalo mou původní potřebu konzumace stravy.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace do poradny každý týden jsem docházela se zvědavostí, jaký bude úbytek na váze, v případě



„hřešení“ pak s obavou, zda to paní poradkyně pozná – a poznala to vždycky z bioimpedanční analýzy těla. Každá konzultace pro mne byla přínosem.

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

Dříve byla moje strava jednostranná – stačil mi chleba a něco k tomu třikrát denně. Hlavním problémem byl nedostatečný pitný režim, zpravidla přísun tekutin nedosahoval ani 1 litr denně. To se zásadně změnilo. Nyní jím 5x denně vždy po třech hodinách. Nejdůležitější změnou je dodržování pitného režimu, což v mém případě představuje během dne vypít asi dva litry oblíbeného červeného čaje INFUNAT. Příjemným zpestřením je konzumace vlákniny FIBROKI s jogurtem.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

V současné době procházím udržovací fází a jsem přesvědčena, že oba produkty budu užívat i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout pomocí metody NATURHOUSE vůbec není těžké. Stačí si vytyčit cíl nebo důvod, proč se nadváhy zbavit, a ostatní jde samo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o bezmála 14 kg?

Kromě dobrého pocitu při pohledu do zrcadla si nejvíce cením toho, že jsem získala nový vztah k vlastnímu tělu a začala mít ráda i sama sebe.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Během redukce jsem vzhledem ke svému věku a hlavně pohodlnosti necvičila. Místo cvičení jsem denně nachodila pár kilometrů rychlou chůzí.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Předpokládám, že u paní Konopkové budu i nadále nakupovat mé oblíbené produkty NATURHOUSE, a pokud se vyskytne problém, určitě si s paní poradkyní domluvím termín návštěvy.