



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Nejvíce jsem oceňovala velké množství jídla
a zároveň celkem rychlý proces redukce váhy

**Jaroslava
zhubla**

18 kg

**Jaroslava
Kofroňová**

Bydliště: Zátor

Poradna: Krnov

Zaměstnání: dispečerka výroby

Věk: 47 let
Výška: 165 cm
Původní hmotnost: 92,1 kg
Současná hmotnost: 74,1 kg

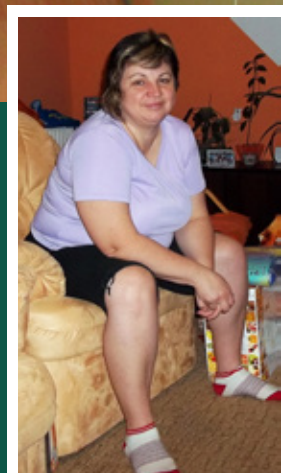
Snížení o:

18 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 52
Současná velikost oblečení: 44

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 18 cm



Jaroslava Kofroňová v době,
kdy vážila 92,1 kg.

Foto: Jaroslava Kofroňová

Nejvíce jsem oceňovala velké množství jídla a zároveň celkem rychlý proces redukce váhy

Dispečerka výroby Jaroslava Kofroňová zavítala do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově na doporučení. Bez problémů se dokázala vzdát uzenin, začala se stravovat pravidelně a zlepšila si pitný režim. Bezbolestný proces redukce se jí zalíbil natolik, že uvažuje o další etapě hubnutí.

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

Trápily mne přibývající kilogramy a s tím související těžký výběr oděvů, zadýchávání a vysoký krevní tlak. A protože jsem slyšela chválu na výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově, rozhodla jsem se ji navštívit.

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

Již při první konzultaci byl na mne personál výživové poradny velmi příjemný. Výživová poradkyně Dáša Mertová mne zvažila, změřila a sestavila mi výživový plán na míru. Poradila mi, které potraviny jsou pro mne vhodné a prospějí mi.

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

Dříve jsem měla strach jíst velké množství jídla z důvodu, že bych mohla ještě více přibrat. A to byla chyba. Na začátku své proměny jsem měla docela problém množství jídla, které mi bylo předepsáno, sníst. Postupně se však tělo začalo přizpůsobovat a já začala pociťovat změny ve svém těle. Takže jsem nejvíce oceňovala velké množství jídla a zároveň celkem rychlý proces redukce váhy.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Za týdenní konzultace jsem byla velice



ráda. Měla jsem nad sebou "dozor" a podporu a výživovou poradnu jsem navštěvovala ráda, protože jsem vždy zjistila, jaké jsem za ten týden udělala pokroky.

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

Největší změnou pro mne bylo vyřazení bílého pečiva a příloh z jídelníčku. Člověk si musel zvyknout na pravidelnost během dne i na optimální pitný režim. Dále jsem musela omezit příjem nezdravých uzenin a zároveň se naučit nakupovat zdravé potraviny.

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

Nejvíce jsem si oblíbila sójové suchary FIBROKI, které mi chutnají dodnes. Také vláknina FIBROKI v jogurtu mi zahnala chuť na sladké.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, zvykla jsem si a nechtěla bych přestat. Dokonce uvažuji, že bych časem šla i nadále s váhou dolů.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Začátky byly těžké, hlavně v odříkání určitých druhů potravin, na které byl člověk x let zvyklý. Dnes již však vidím, že hubnutí nebylo až tak těžké a šlo jen o změnu jídelníčku. Nemusela jsem trávit x hodin cvičením a posilováním.

Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Nyní se cítím mnohem lépe fyzicky i psychicky. Mohu si vybrat z většího množství oblečení, které jsem si dříve nemohla dovolit ani vyzkoušet.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem, ale chodila jsem na klidné procházky 3 až 4x do týdne. Do práce jsem začala také chodit pěšky a myslím, že mi to velmi prospělo.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Nyní navštěvuji výživovou poradnu jedenkrát měsíčně, jen pro kontrolu své váhy, ale uvažuji, že například na jaře bych se pokusila jít s váhou ještě o něco dolů.