

**JAROSLAVA**  
**-16,5**  
**kg**

## Jaroslava Konečná

**Bydliště: Kamenice**  
**Poradna: Jihlava**  
**Zaměstnání: prodavačka**

Věk:	48 let
Výška:	163 cm
Původní hmotnost:	83,6 kg
Současná hmotnost:	67,1 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	L
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 11 cm**



## Cítím se moc dobře, jak po psychické, tak i fyzické stránce, mám pořád dobrou náladu a okolí mou změnu chválí

Paní Jaroslava se chtěla cítit lépe a hlavně si chtěla dokázat, že s pevnou vůlí zvládne všechno. Na úvodní konzultaci si s naší výživovou poradkyní vše vysvětlily a společně si stanovily cíl, kterého chce paní Jaroslava dosáhnout. Na metodě NATURHOUSE si nejvíce vychvalovala jednoduchý, ale přitom pestrý jídelníček složený z dostupných potravin. Začala jíst pravidelně, dodržovat pitný režim a nakonec se paní Jaroslavě povedlo zhubnout krásných 16,5 kilogramu. Je na sebe právem pyšná a cítí se teď mnohem šťastnější.

### Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny NATURHOUSE mě přivedla touha něco změnit, hlavně sama sobě dokázat, že to jde v každém věku. Chtěla jsem se cítit lépe, oblékat menší velikosti, být štíhlejší. Povedlo se, za pět měsíce jsem zhubla téměř 17 kg a jsem šťastná, že jsem to dokázala.

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

Na úvodní konzultaci mě výživová poradkyně Hana Konopková zvažila na speciální váze, která zjistí poměr vody a tuku v těle. Probíraly jsme stravovací návyky, zdravotní stav a případné zdravotní omezení. Na základě analýzy jsem si určila cíl, kolik kg chci zhubnout a paní poradkyně mi sestavila speciální jídelníček.

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

Na této metodě jsem oceňovala pravidelné časové rozmezí jídel, všechny suroviny dostupné, jídla na přípravu rychlá, lehká, pestrá, vyvážená. Přílohy jsem nahradila zeleninou.



### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace pro mě znamenala příjemná setkání, radost z hubnutí, protože váha šla každým týdnem dolů a hlavně motivace a povzbuzení do dalšího hubnutí.

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

Jídelníček jsem změnila úplně od základu. Hlavně jsem začala jíst pravidelně, tzn. snídaně–svačina–oběd–svačina–večeře. Pravidelně ve stejný čas, vyváženě, ke všemu více zeleniny. Omezila jsem cukr a úplně vyřadila alkohol a hlavně jsem začala dodržovat pitný režim, takže denně 2,5–3 litry vody a doplňovala jsem to i čajem na odvodnění.

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

Produkty mi pomáhaly hlavně v odbourání tuků a odstraňování vody z těla. Po celou dobu jsem pila čaj, do jogurtu jsem přidávala vlákninu FIBROKI, chutnaly mi všechny druhy sušenek FIBROKI, kreky, smoothie SLIMBEL a úplně nejvíc mi chutnala na odpolední svačinku kávová tyčinka SLIMBEL. Ta je moc super!

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji, jsem v udržovacím režimu, na schůzky chodím jedenkrát za 14 dní. Začínám i přidávat jídlo, které vařím pro rodinu, v odlehčené verzi.

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

Těžké mi to nepřípadalo, do hlavy jsem si to nastavila tak, že to bude od teď jinak, a podle toho jsem fungovala. Byla jsem na sebe tvrdá a podařilo se. Jsem moc ráda, ale těžší to bude nyní, protože si tu váhu musím udržet.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 16,5 kg?

Cítím se moc dobře, jak po psychické, tak i fyzické stránce, mám pořád dobrou náladu a okolí mou změnu chválí.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, rozhodně, hubnutí jsem kombinovala s rychlou chůzí, téměř každý den jsem ušla nejméně 10 km s trekovými holemi v nádherné přírodě na čerstvém vzduchu. Pravidelně jsem chodila také na lymfo masáže. Moc mě to bavilo a naplňovalo.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, moc se mi líbil celý program hubnutí a v životě mě to posunulo zase o kus dál a výš.