

**JOZEFA**  
**-15,4**  
**kg**

## Jozefa Ondrušková

**Bydliště: Krnov**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: seniorka**

Věk:	61 let
Výška:	147 cm
Původní hmotnost:	89,9 kg
Současná hmotnost:	73,5 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	50
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 23 cm**



## Je to skvělý pocit, když vám váha každý týden ukáže o něco méně

**Paní Jozefa Ondrušková vyzkoušela několik diet, ale bez trvalého výsledku. Dlouho jí trvalo, než sebrala odvahu a vstoupila do krnovské výživové poradny NATURHOUSE. Po 8 měsících je lehčí o 15,4 kg, štíhlejší přes břicho o 23 cm, ale hlavně je zdravější a plná elánu do života.**

### **Jozefo, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Již dlouho jsem byla se svou váhou nespokojena, ať jsem dělala, co chtěla, nešla dolů a kila přibývala. O zdravotních potížích ani nemluví. Dlouho mi trvalo, než jsem sebrala odvahu a udělala krok správným směrem. Nakonec jsem ji přece jen našla a navštívila krnovskou pobočku NATURHOUSE.

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

Na mojí první konzultaci mě výživová poradkyně Dáša Mertová velmi mile přivítala, řekla mi, jak bude tato konzultace probíhat. Povídal jsem si o mých stravovacích návycích, pitném režimu a zdravotním stavu. Poté nastalo tolik obávané vážení. „Tak a je to tady,“ řekla jsem si. Hodnoty na váze pro mě byly zneklidňující a to byl jen další impuls k tomu, že musím se sebou něco začít dělat. Věřila jsem, že tentokrát to dokážu. Dostala jsem sestavený jídelníček na první týden a k němu mi paní poradkyně doporučila bylinný produkt NATURHOUSE.

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

Já, věčná dietářka, jsem si říkala, co teď budu jíst? Budu moct pít kafe? Co budu dělat, až mi odepřou pečivo? Co když mi to nebude chutnat? Po pár dnech této změny jsem cítila, že to půjde. Jedla jsem 5x denně, měla jsem dostatek ovoce i zeleniny, pohlídala jsem si pitný režim. Necítila jsem se nafoukle ani jsem nehladověla. Bála jsem se, že je toho jídla až moc, že přece takhle zhubnout nejde. Ale opak byl pravdou. Vyvážená strava, doplněná o bylinné produkty, mi vše nastartovala. A co jsem oceňovala? Nejspíš tu pestrost jídelníčku, to že si můžu zvolit, na co jsem měla právě chuť, samozřejmě v přípustné míře a při správné úpravě jídla.



### **Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Po pravdě? Pro mě to byla velká výzva. Znamenalo to, že nesmím uhnout ani o krok stranou, musím docílit toho, co jsem si určila. Chci mít nad sebou kontrolu, konzultovat vše, abych neudělala chybu. Chci vidět výsledky! Po první týdenní kontrole jsem šla sice s obavami, ale cítila jsem se lépe a věděla, že vše jsem dodržela. A výsledek? Ano, byl tam! Každý další týden byl o to lehčí a já věděla, že na to nejsem sama. Konzultace mi dávaly mnoho a já teď po několika měsících vím, jak jídlo správně kombinovat. Je to skvělý pocit, když vám váha každý týden ukáže o něco méně a centimetry se postupně „ukrajují“. Poradkyně Dáša se mnou měla velkou trpělivost, za což dodatečně děkuji!

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

V redukčním jídelníčku jsem vysadila bílé pečivo, cukry a méně soli. Vyřadila jsem také zahuštěné omáčky, nějaké uzeniny. Mnohem více jsem zařadila zeleninu a na svačinky jsem volila různé ovoce. Začala jsem zkoušet nové věci ze zdravé výživy, které mi moc chutnaly, a zjistila jsem, že jsou mnohem lépe stravitelné a necítím se po nich „nafoukle a přecpané“. Mám velmi ráda bulgur, quinou, různé druhy ryb, tofu apod. Po nějaké době po úpravě stravování jsem dokonce odbourala alergii na kiwi a jablko. Teď si ho v klidu můžu dát.

**Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?**  
Produkty NATURHOUSE mi celé mé hub-

nutí podpořily a zefektivnily. Většina z nich byla chuťově velmi dobrá, takže s užíváním jsem neměla problém. Každá z bylinek je zaměřena na něco jiného, takže mi je paní dietoložka různě kombinovala. Oblíbila jsem si zejména sáčky s artyčkem HEPAVITALIUM a také sirupy. Velmi mi chutnají i toasty a vláknina FIBROKI. Na podporu pitného režimu jsem si oblíbila čaje RELAX a TE ROJO.

### **Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Zpětně mi to těžké nepřijde. Je jasné, že ze začátku to bylo těžší a ne vždy se mi vše povedlo tak, jak já jsem chtěla. Přece jen roky života stráveného na guláši, řízcích a dortících si vybraly svou daň. Teď ale vím, že vše jde, když se chce. Jen si to správně přepnout v hlavě a nehladat výmluvy, jak to nejde! Dělán to jen sama pro sebe.

### **Jak se cítíte nyní lehčí o 15,4 kg?**

Já to dokázala! I přes své zdravotní komplikace, i přes věčné předsudky vůči zdravým věcem. Jsem lehčí, jsem zdravější a plná elánu do života! Nová velikost oblečení je dostupnější a mám větší výběr do svého šatníku.

### **Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Určitě na kontrolní převážení a tak nějak být v klidu a vědět, že váha je stabilní. Nechci se rozhodně vrátit ke své původní váze. Na závěr bych určitě chtěla moc poděkovat celému týmu krnovského NATURHOUSE a hlavně výživové poradkyni Dáši Mertové za podporu po celou dobu mého hubnutí, velmi milý, vstřícný a profesionální přístup. Spolu jsme to zvládly! DĚKUJI.