

**VERONIKA**  
**-19,3**  
**kg**

## **Veronika Jandorová**

**Bydliště: Krnov**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: diplomovaná farmaceutická asistentka (mateřská dovolená)**

Věk:	31 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	87,5 kg
Současná hmotnost:	68,2 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase: 14 cm**



# Pokud jste motivovaní a máte podporu, kila jdou sama dolů

Raduje se ze svého vítězství sympatická Veronika Jandorová, která v těhotenství přibrala 25 kilo a tato kila se jí nechtěla pustit. Začala docházet na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Krnově a od 1. týdne viděla výsledky. Za půl roku je lehčí o bezmála 20 kilo, štíhlejší v pase o 14 cm a může nosit mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti 38.

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

V těhotenství jsem neskutečně přibrala tak cca 25 kg, a protože nejsem moc pohybově aktivní, musela jsem s tím něco udělat. Až jsem se rozhodla pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově.

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

Už moc ani ne. Ale to, co vím jistě, bylo to, že jsem odcházela s velkou motivací, lépe informovaná a taškou plnou produktů. Také jsem od paní poradkyně Mgr. Dáši Mertové získala cenné rady, jak se stravovat, a jídelníček na 1. týden.

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

Ano, dodržovala, i když ke konci svého cíle jsem si už něco víc dopřála. Nejvíce jsem ocenila super přístup ze strany výživové poradkyně Dáši a poté také Vendulky Adamčíkové, a to že jsme skládaly jídelníček z potravin, které mám ráda.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci, abych vše dodržela a měla pravidelnou podporu.

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

Já měla velký problém jíst pravidelně v malých porcích a dodržovat pitný režim. Hlavně zelenina mi dělala problém a stíhat vše časově. Ale trvalo to jen 14 dní, než jsem si zvykla. Teď už mám svůj stravovací režim tak zajatý,



že mi tělo samo hlásí, že má hlad po 3 hodinách.

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

Produkty jsou dobré k tomu, aby se nastartoval metabolismus. Takže s užíváním jsem byla velice spokojená a to především se sušenkami FIBROKI, které se užívají ráno na snídani. Pak sirup z artyčoku CINARKI, který velmi dobře s dietou pomáhá spalovat tuky. Drink COCKTAIL BERLIN je zase vhodný na odvodnění a pomáhá k dodržování pitného režimu. Tento drink společně se sušenkami budu určitě užívat nadále.

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

Ani ne. Pokud jste motivovaní, tak to jde velmi dobře.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 20 kg?

Cítím se super, i když pořád je co zlepšovat.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne, nekombinovala a přiznám se, že jsem příliš líná se donutit. Takže jsem byla ve finále velmi překvapená, že to šlo i bez cvičení.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Snad to nebude už třeba, ale určitě pro nějaký ten produkt a kontrolní převážení se občas zastavím. Navíc tým v krnovské výživové poradně NATURHOUSE je prima a ráda je zase někdy uvidím.