

**Jana**  
**zhubla téměř**  
**14 kg**

**Jana**  
**Drábková**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno Orlí**

**Zaměstnání: úřednice**

Věk:	55 let
Výška:	165,5 cm
Původní hmotnost:	84,5 kg
Současná hmotnost:	71 kg

Snížení o:

**13,5 kg**

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	48
Současná velikost oblečení:	44

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 4 cm**



Jana Drábková v době,  
kdy vážila 84,5 kg.

## Nemusím žít, abych jedla, ale jíst, abych žila

Paní Jana Drábková výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně Orlí znala, když okolo ní občas prošla. Když jí ale začaly bolet klouby a neustále přibývala na váze, rozhodla se učinit krok a vejít do poradny. Po 4 měsících se cítí krásně, plná života, energie, optimismu a má radost sama ze sebe.

### Jano, řekněte nám, jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Občas jsem šla kolem a věděla jsem, co očekávat od NATURHOUSE. Ale v jeden den jsem se rozhodla, že se svou váhou musím něco udělat a ze zvědavosti jsem vešla dovnitř. Cítila jsem se dost unavená a špatně se mně již chodilo. Byla jsem příjemně překvapena velkou vstřícností výživové poradkyně Ivy Bednařkové i milého personálu. Pustila jsem se do redukce, vše mi bylo vysvětleno, nastaveno, tak jsem věřila, že to půjde, že to s jejich podporou zvládnou.

### Co Vás vlastně přimělo změnit svůj životní styl?

Před změnou životního stylu s podporou NATURHOUSE jsem přibírala na váze. Začínala jsem mít dost velké problémy s klouby. V okamžiku, kdy jsem začala dodržovat nenásilnou metodu NATURHOUSE, problémy s klouby zmizely. Začala jsem pomalu a postupně hubnout.

### Co jste na NATURHOUSE nejvíce oceňovala?

Chutný a vyvážený jídelníček z dostupných surovin, zelenou kávu APINAT, přípravky na odbourávání tuku, vynikající sušenky FIBROKI a nesmím opomenout všestrannou vlákninu FIBROKI. Všechny produkty mi moc chutnaly, výborně se mi



s nimi hublo a dávaly řád každodennímu jídelníčku.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní ve stabilizační fázi?

Ano, samozřejmě. Svůj den začínám zelenou kávou APINAT a po obědě a večeri si dopřávám vlákninu FIBROKI jako dezert.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly motivací nezapomenout na to, jaký mám cíl.

### Jak se změnil Váš jídelníček?

Jím víc ovoce, zeleniny, zeleninových polévek, bílého masa, ryb, bílých jogurtů, vlákniny. Sladkosti jím pouze výjimečně = nemám na ně ani chuť. Naučila jsem se s podporou poradkyně Ivy jídlo v rámci dne rozplánovat, vědět, kdy co a kolik jíst, dostala jsem spousty receptů, nápadů... a také vím, jak některé dny odlehčit.

### Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Uvědomila jsem si, že opravdu to staré pořekadlo platí – nemusím žít, abych jedla, ale jíst, abych žila.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Nejtěžší byl první týden, než jsem si zvykla jíst v určitých intervalech. Dříve jsem se totiž stravovala nepravidelně, kdy mne to zrovna napadlo, anebo jen tehdy, kdy jsem měla na něco chuť. Další týdny to už bylo snadné.

### Jste na konci své cesty. Jaké máte další cíle?

Dosáhla jsem své cílové hmotnosti a nyní si své nové stravovací návyky chci udržet. Cítím se krásně, plná života, energie, optimismu, mám radost sama ze sebe. Mé poděkování patří výživové poradkyni Ivě Bednařkové a celému kolektivu v Brně Orlí.