

**Jana**  
**zhubla téměř**  
**51 kg**

**Jana**  
**Kolíšková**

**Bydliště: Bozkov**

**Poradna: Turnov**

**Zaměstnání: seniorka**

Věk: 64 let  
Výška: 158 cm  
Původní hmotnost: 125,5 kg  
Současná hmotnost: 74,9 kg

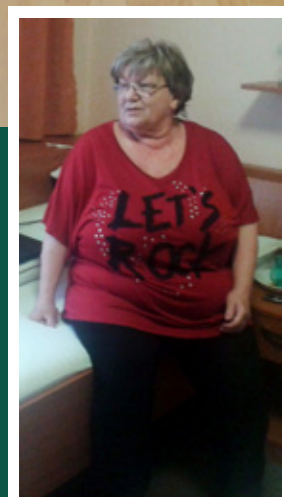
Snížení o:

**50,6 kg**

Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: 6XL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení**  
**Míry přes boky: 44 cm**



Jana Kolíšková v době,  
kdy vážila 125,5 kg.

## Díky NATURHOUSE mám 50 kg dole a mohla jsem zahodit své francouzské hole!

Paní Janě Kolískové po operaci krční páteře lékaři šanci na chůzi příliš nedávali. Jenže paní Jana se ukázala jako pořádná bojovnice. Během pouhého roku změnila svůj životní styl, odložila s podporou výživové poradny v Turnově nadbytečných 50 kg a může si kupovat slušivé oblečení o 6 konfekčních velikostí menší. Nejen, že se teď cítí a vypadá báječně, ale může chodit dokonce i bez francouzských holí.

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

Do poradny mě přivedlo hlavně zdraví a mé rozměry. A hlavně náhoda, kdy jsem na internetu našla výživovou poradnu poblíž svého bydliště. Vůbec jsem nevěděla, že něco takového existuje. Po chvíli váhání jsem se objednala na první konzultaci. Zanedlouho mi zavolala výživová poradkyně Lenka Tomčo a já byla mile překvapená a ihned se objednala na vstupní konzultaci do Turnova do pobočky NATURHOUSE.

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

Když nastal ten den D, tak jsem byla hodně nervózní. Bála jsem se, že budu trapná ve svém věku a že se mi budou smát. Opak byl pravdou. Výživová poradkyně se mi představila jako Lenka Tomčo a ze mě po představení vyhrklo: „Jste moje poslední šance!“ Potom následovalo měření a vážení a hlavně velice příjemný rozhovor, kde jsem se se vším svěřila, co mě trápí. Zjistila jsem, že je to opravdová profesionálka, jelikož jsem se vůbec nestyděla o mé váze mluvit. Vše mi paní Lenka vysvětlila, jak to bude i nadále probíhat a že budu jíst podle vypracované-



ho jídelníčku, který mi sestavila. Byla jsem ráda, jelikož jsem neměla zkušenosti, jak jíst tak, aniž bych nepřibírala. K tomu jsem si koupila i produkty, které mi pomáhaly zvládat cestu k vytčenému cíli. Ještě jsme se dohodly, jak budu docházet do poradny. Bylo mi řečeno, že se normálně chodí 1x za týden. To mi ale nevyhovovalo, jelikož jsem chodila o dvou francouzských holích a musela mě vozit moje dcera autem. Byla jsem totiž na operaci krční páteře a do nemocnice mě odváželi na vozíku, protože jsem už ani nechodila. Doktor mi po operaci nedával moc naděje, že budu zase chodit. Byl to pro mě šok a v první chvíli jsem se zhroutila. Dostala mě z toho rehabilitační pracovnice, která si mě vzala do parády. Domů jsem odjížděla o dvou francouzských holích. Pak následovaly lázně, ale můj stav byl stejný. Když jsem toto řekla poradkyni, dohodly jsme se na návštěvách 1x za 3 týdny. S tím jsem souhlasila. Asi po necelé hodině jsem odcházela z první schůzky nabitá energií a pocitem, že to musím zvládnout.

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

Metodu NATURHOUSE jsem začala dodržovat opravdu svědomitě. Jídelníček od paní Lenky byl fajn. Vůbec jsem neměla hlad, jelikož jsem jedla pravidelně 5x denně. Vůbec jsem to nechápala. Začala jsem jíst hodně zeleniny a dnes mohu říci, že jsem na ní závislá. Alespoň musím mít denně salát nebo jen chroupu zeleninu jako chuťovku. Též mi hodně pomáhaly produkty, které jsem si vždy koupila na návštěvách v poradně. Hlavně sezamové suchary FIBROKI, které nahrazovaly chléb a také vlákninu FIBROKI, kterou si dávám do jogurtu, a nahrazuje mi sladké. Také produkty, které pomáhají tělu od tuků a vody. Hlavní výhodou metody NATURHOUSE je ta, že opravdu není hlad!!!

### Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Jak jsem již říkala, do poradny jsem dojížděla 1x za 3 týdny. Ale pravidelně mi po 14 dnech volala moje výživová poradkyně paní Lenka Tomčo s tím, jak se cítím, zda něco nepotřebuji a zda to zvládám. Opravdu za celý rok ani jednou nezapomněla. Vždy mi poradila a dodala další energii. Bez ní bych to asi nezvládla. Byl to a je pro mě takový anděl strážný. Zvykla jsem si na návštěvy poradny a začala jsem se na mě opravdu těšit. Dnes vím, že jsem si to musela v hlavě srovnat a v tom mi paní Lenka pomohla.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 50 kg?

Cítím se skvěle. Každé shozené kilo mi dávalo energii do dalších dní mého snažení. Bylo mi stále líp a líp. Dnes už chodím o jedné holi a doma a na zahradě už bez ní. Je to opravdový zázrak, ve který jsem nedoufala ani já ani můj lékař. A to díky mé výživové poradkyni Lence Tomčo a jejímu profesionálnímu přístupu. To ona mi otevřela oči a naučila mě všemu, co jsem potřebovala vědět. A také produktům NATURHOUSE, které mi pomáhaly v mém boji s kily.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jistě. Návštěvy by mi velice chyběly a i produkty, které jsem si oblíbila a které by mi scházely. A pak i moje poradkyně Lenka, ke které jsem si našla kamarádský vztah. A také ten pomyslný dohled, abych už nikdy nedělala ty chyby, které jsem dělala dříve. Moc by mi chyběly výlety do Turnova a povídání s paní Lenkou. Vždy jsem se dozvěděla něco nového, nebo nějaký nový recept, který jsem hned vyzkoušela. Paní Lenko, moc děkuji!!!