

JANA
-16,2
kg

Jana Štafková

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 6, Vítězné náměstí

Zaměstnání: seniorka

Věk:	78 let
Výška:	159 cm
Původní hmotnost:	89,2 kg
Současná hmotnost:	73 kg
Délka hubnutí:	7 měsíců

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 35 cm



Bez zbytečných 16 kil je život lehčí

Raduje se sympatická seniorka paní Jana Štafková. Díky úpravě stravy a užívání produktů NATURHOUSE se jí změnil život v pestřejší a chutněvě zajímavější. Bez nadbytečných kilo je také pohyblivější a bez trávicích potíží.

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

Potřeba změnit hmotnost a udělat něco pro své zdraví. Zároveň jsem chtěla zkusit, zda to ve svém věku ještě dokážu.

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

Výživová poradkyně Jana Lorencová mě zvážila a seznámila mě s výsledky měření. Prodiskutovaly jsme můj zdravotní stav, poradila mi, jak se mám lépe stravovat a přehodnotit svůj názor na dosavadní stravování.

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

Změna jídelníčku do mého života přinesla pevný řád, naučila jsem se jíst pravidelně, zařazovat i doposud nepoužívané druhy potravin, které mi velice chutnají a vařím si je nadále. Život se mi změnil, začal být pestřejší a jídelníček zajímavější.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Možnost zkontrolovat, jak se mění má hmotnost a prodebatovat případné změny v dietě a jídelníčku. Také jsem si s paní Janou vždycky hezky popovídala a mohla jsem se spolehnout, že mi dobře poradí.

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

Omezila jsem bílé pečivo, přidala do jídelníčku víc ovoce a zeleniny a naučila se vlastně úplně jinak a nově vařit.



Také jsem si uvědomila, jak důležité je jíst pravidelně. Koupila jsem si i mixér na smoothie a ráda si dávám ovocné smoothie na svačinu.

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

Pomáhaly mi produkty na odvodnění, například ampule FLUICIR nebo kapsle DRENANAT. Při pobytu v lázních nebo podobných příležitostech jsem ocenila pomoc kapslí DRENANAT OPUNTIA. Mám ráda kakaové sušenky FIBROKI a sezamové suchary FIBROKI k snídani, stejně jako vlákninu FIBROKI a příležitostně mi poradkyně Jana doporučí něco, co ještě trochu upraví redukci nebo mi pomůže vyrovnat se s nárazovými problémovými obdobími, jako je třeba pobyt v lázních.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, všechno mi vyhovovalo a chutnalo, nechápu, že se toho někdo bojí. Když se do něčeho dám, chci to dotáhnout do zdárného konce a poradkyně Jana mi v tom byla velkou oporou.

Jak se cítíte nyní lehčí o 16 kg?

Dobře. Lépe se mi chodí a zlepšilo se mi trávení. Pochválila mě i lékařka, protože se mi zlepšil zdravotní stav.

Jak to bylo s Vámi a se cvičením?

Vzhledem k mým zdravotním omezením jsem cvičit nemohla, ale i tak se hubnutí dařilo, což je určitě způsobeno výbornými produkty NATURHOUSE.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, vždycky si hezky popovídám, dostanu nové tipy a recepty a pomáhá mi vědomí, že mám určitou kontrolu a podporu.