

**JANA**  
**-10**  
**kg**

**Jana**  
**Švecová**

**Bydliště: Drnovice**

**Poradna: Vyškov**

**Zaměstnání: voják z povolání**

Věk:	44 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	69 kg
Současná hmotnost:	59 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	40
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

**1–2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 8 cm**



## Cítím se určitě daleko lépe. Lépe se mi běhá a mám více energie.

Paní Jana cítila delší dobu, že pro své zdraví musí začít něco dělat. Když na internetu narazila na reklamu NATURHOUSE, neváhala dlouho. Už po několika konzultacích mohla ocenit, že metoda opravdu funguje, právě to na ní i nejmíc oceňuje. Po půl roce, o 10 kg lehčí, se cítí daleko lépe, navíc se vejde do oblečení, které dávno neměla na sobě!

### Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Necítila jsem se dobře a již delší dobu jsem věděla, že se svým zdravím a postavou musím něco udělat. Tušila jsem, že moje váha s tím bude mít něco společného. Hledala jsem na internetu a zaujala mě reklama na NATURHOUSE.

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

Že metoda opravdu funguje. Po malých krůčcích a natrvalo dosáhnete výsledku, který chcete.

### Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné konzultace, rady skvělé poradkyně Soni Lovichové a pochvala za každý i malý úspěch.

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

Musela jsem více dodržovat pitný režim, hlídat si přestávky mezi jídly a pravidelně jíst. Nepřehánět pohybové nebo klidové aktivity a více naslouchat svému tělu. Zkrátka všeho s mírou.

### Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů.



### Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Vyhovovaly mi všechny produkty. Oblíbila jsem si FIBROKI sušenky, sezamové suchary, vlákninu, ampulky, někdy „hřešící“ kapsle i čaje.

### Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano. Pokračuji i nyní, ale už nedávám žádné dlouhé kúry a vždy se poradím se svou poradkyní.

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

Nebylo to až tak moc těžké. Ale bez pravidelných konzultací a užívání přírodních produktů by to šlo o mnoho hůře, a ne natrvalo.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 10 kg?

Cítím se určitě daleko lépe. Obléknu

oblečení, které jsem už dávno neměla na sobě. Lépe se mi běhá a mám více energie.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

S cvičením jsem to nepřeháněla. Hlavně o víkendu jsem se snažila dělat dlouhé procházky se psem. Když si můžu vybrat, jestli jet výtahem nebo jít pěšky, volím vždy raději přirozený pohyb.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Jistě. Chodím se tam jednou za čas zkontrolovat a také pro recepty.