

**Jana
zhubla
25 kg**

**Jana
Vranická**

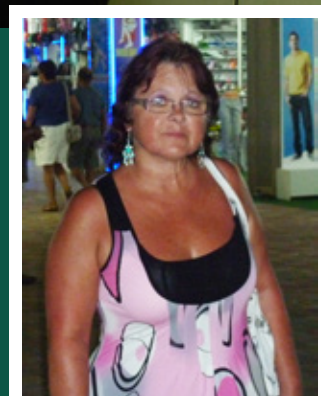
**Bydliště: Pardubice
Poradna: Pardubice
Zaměstnání: zdravotní sestra**

Věk: 56 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 101 kg
Současná hmotnost: 76 kg

Snížení o:
25 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 40–42

Zmenšení o:
**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 21 cm**



Jana Vranická v době,
kdy vážila 101 kg.

Na začátku jsem nevěřila, že dokážu vydržet a zhubnout 25 kg

Vlivem hormonální léčby a nesprávných stravovacích návyků se sympatická zdravotní sestřička Jana Vranická dostala se svoji váhou přes 100 kilogramů. Ale protože je bojovnice, rozhodla se pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Pardubicích. Po 6 měsících se jí zlepšil nejen zdravotní stav, ale cítí se plná energie a pozitivní nálady.

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedlo rozhodnutí, že se sebou musím začít něco dělat. Měla jsem hlavně strach o své zdraví. Poslední kapkou pro mě byla nabraná kila po hormonální léčbě, kterou mi lékař předepsal po prodělané operaci. Začaly mě bolet klouby, špatně se mi dýchalo a dokonce se mi i zvýšil krevní tlak a cítila jsem se hodně unavená. Už tehdy jsem věděla, že budu potřebovat odbornou pomoc, že sama to nezvládnou.

Nejdříve jsem se zašla podívat do výživové poradny NATURHOUSE na vystavené produkty. Hned po příchodu se mě ujala asistentka, která mi hned bezplatně provedla rychlou bioimpedační analýzu. Výsledky analýzy mě zarazily, protože moje hodnoty tuku i zadržované vody v těle byly hodně vyso-



ké. Bez váhání jsem se objednala na úvodní konzultaci k výživové poradkyni.

Při první návštěvě mi výživová poradkyně Pavla Brožová vysvětlila, v čem spočívá metoda NATURHOUSE, sestavila mi jídelníček přímo na míru, který nebylo těžké dodržovat, a doporučila mi produkty, které mi pomáhaly v boji s mými nadbytečnými kilogramy.

Stravování se mi dost změnilo. Místo potravin z bílé mouky, příloh, tučných uzenin a mléčných výrobků jsem se naučila konzumovat ryby, bílé maso, ovoce a zeleninu. Nyní si již ani nedokážu představit oběd nebo večeři bez porce zeleniny.

Do NATURHOUSE jsem docházela každý týden na konzultaci, každé měření a vážení mi dělalo velikou radost, protože váha mi šla neustále dolů a já se cítila přímo báječně. Těšila jsem se každý týden na nový jídelníček a nové produkty.

Mezi moje nejoblíbenější produkty patří ampule FLUICIR. S těmito ampulkami jsem začínala a měly u mě velký úspěch, vždy mi pomohly a navíc báječně chutnají.

Přiznávám, že na začátku jsem moc nevěřila, že dokážu vydržet a bojovat. Ale nakonec to šlo skoro samo a hlavně bez pocitu hladu. Dokázala jsem bez problémů shodit 25 kilo. Cítím se skvěle a nic mi nebrání v pohybu, mohu se bez problémů ohnout, přestaly mě bolet klouby. Jako bonus k tomu všemu se mohu konečně pěkně oblékat a kupovat si oblečení ve velikostech, na které jsem se dříve v obchodech jen smutně koukala.

Do budoucna bych ještě chtěla shodit pár kilo, ještě takových 5 kilo by se mi líbilo zhubnout. Do poradny NATURHOUSE určitě plánuji docházet i nadále, alespoň jednou za měsíc na převážení a konzultaci. Moc děkuju celému týmu v Pardubicích, zejména pak nutriční specialiste Pavle Brožové.