

Monika
zhubla téměř
17 kg

Monika
Janáková

Bydliště: Stráž nad Nežárkou
Poradna: Jindřichův Hradec

Věk: 29 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 96,8 kg
Současná hmotnost: 80 kg

Snížení o:
16,8 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:
2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 13 cm



Monika Janáková v době,
kdy vážila 96,8 kg.

Je skvělé, že se najednou vejdete do věcí, které jste nosili dřív a mysleli jste si, že už se do nich nikdy nedostanete

Slečna Monika Janáková vyzkoušela mnoho diet, tvrdě cvičila, ale veškerá její snaha neměla dlouhého trvání. Jednoho dne si dodala odvahy a vešla do výživové poradny NATURHOUSE v Jindřichově Hradci. Během 5 měsíců odložila 16,8 kg, zeštíhlela přes boky o 13 cm a může si kupovat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti L.

Moniko, řekněte, jak jste se dostala do výživové poradny NATURHOUSE?

Výživovou poradnu NATURHOUSE jsem každým den míjela při cestě domů. Jednou jsem měla chvíli času, tak jsem si řekla, že se nechám změřit a zvážit. Mile mě v poradně přivítaly a po měření a zvážení jsem zjistila, že mám obezitu. Ještě aby ne, když jsem ve 29 letech a při výšce 174 cm vážila bezmála metrák. A tak jsem se rozhodla, že s těmi nadbytečnými kily zkusím opět něco udělat.

Domluvila jste si vstupní konzultaci. Co se na ní dělo?

S paní dietoložkou Monikou Vítkovou jsme se domluvily na jídelníčku. Kromě úpravy stravy mi doporučila produkty ampule LEVANAT, vlákninu FIBROKI a časopis PESO PERFECTO, v němž jsem našla spoustu zajímavých informací, receptů a zkušeností dalších klientů NATURHOUSE.

Začala jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE, jak to bylo s Vaší váhou?

Několikrát jsem se pokoušela zhubnout vlastními silami, ale veškerá moje snaha vedla k jo-jo efektu. Když jsem chodila cvičit, tak jsem se v jídle moc omezovat nemusela a zhubla jsem, ale jakmile jsem přestala cvičit, šla kila zas nahoru. Celý život jsem se trápila s kily navíc. I v rodině máme sklony k obezitě. S podporou výživové poradkyně Moniky jsem zhubla 16,8 kg během 5 měsíců. Doufám v to, že si svojí váhu udržím, když jsem se naučila, jak se správně stravovat.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Nejdříve jsem do NATURHOUSE chodila každým týden. Paní dietoložka mě vždy změřila a zvážila, zeptala se, jak to jde, zda se cítím dobře, či mi něco nechybí. Pokaždé mi sestavila novou nárazovou dietu a jídelníček. Byla jsem totiž zvyklá jíst opravdu hodně velké porce. Po měsíci a půl jsem začala docházet každé 2 týdny. Je dobré, že se dá domluvit jak na čase návštěv, tak i na tom, kolik měsíčně za produkty utratíte. Také se můžete těšit na odměnu, když zhubnete 15 kg. Já jsem si vybrala vlákninu FIBROKI. Je moc dobrá, dávám si jí do jogurtu, tvarohu, či se dá jíst jen tak a zapít čajem či vodou.

Zmínila jste produkty, které jsou nedílnou částí metody NATURHOUSE. Které jste si oblíbila?

Oblíbila jsem si snad všechny, mými favority jsou: vláknina FIBROKI, ampule LEVANAT, sáčky VADESSA s papájou, cereálie DIETESSE.3, pudinky SLIMBEL SYSTEM, koncentrát CINARKI, čaj INFUNAT a LEVANAT INSTANT.

Čím Vás metoda NATURHOUSE obohatila?

Zdravě jíst a naučit se nové, zdravé a současně chutné recepty. Jídelníček se mi změnil opravdu radikálně. Přestala jsem jíst pečivo, sladkosti, slané a tučné potraviny a začala jsem jíst opravdu hodně zeleniny a ovoce, nízkotučných jogurtů, libového

masa, pít obyčejnou vodu a neslazené čaje. Také vím, že když člověk cítí pocit hladu za méně než 3 hodiny, je dobré dát si zeleninu a napít se vody.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

S metodou NATURHOUSE šla kila celkem snadno dolů. Kompletně změněný jídelníček dělá divy. Nejtěžší na hubnutí je vydržet pokušení a nedotknout se nezdravých dobrot. Také každodenní příprava jídel do krabiček. Plánování den dopředu, co koupit a uvařit. Nejhezčí na hubnutí je to, když zhubnete nějaká ta kila a začnete se zdravě stravovat, tak to okolí ocení, obdivuje vás, podporuje a fandí. Taky je skvělé, že se najednou vejdete do věcí, které jste nosili dřív a mysleli jste si, že už se do nich nikdy nedostanete.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale spíš jsem hodně chodila na procházky nebo si zatančila u TV, když jsem měla čas a náladu. Nebylo to pravidelné mordování těla cvičením.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Plánuju, že budu chodit ještě tak měsíc až dva, poté už to chci zvládnout sama. Děkuju výživové poradkyni Monice Vítkové za její vstřícný a motivující přístup a vůbec celému kolektivu NATURHOUSE v Jindřichově Hradci, moc jste mi pomohly.