

**Teprve až díky NATURHOUSE  
jsem zhubla. A hubnu dál**

**Jana  
zhubla  
22 kg**

**Jana  
Kludská**

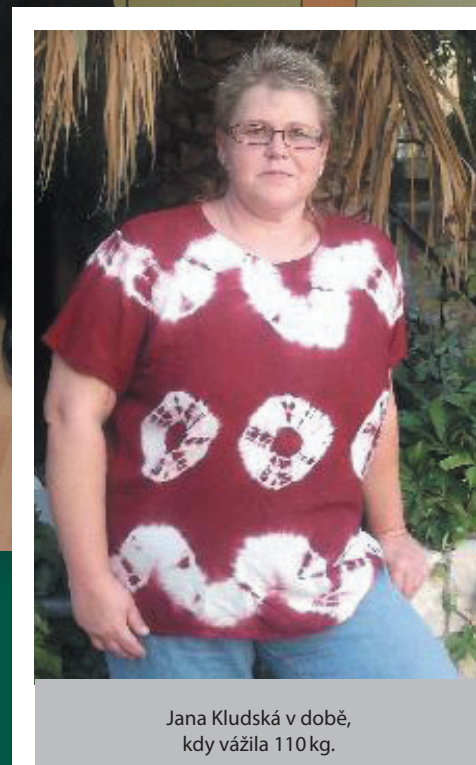
**Milín**

Výška: **170 cm**  
Věk: **45 let**  
Původní váha: **110 kg**  
Současná váha: **88 kg**

Snížení o:  
**22 kg**

Délka trvání: **6 měsíců**  
Velikost oblečení před: **54-56**  
Velikost oblečení po: **46-48**

Snížení o:  
**4 - 5 konf. velikostí oblečení**



Jana Kludská v době,  
kdy vážila 110 kg.

Teprve až díky NATURHOUSE jsem zhubla. A hubnu dál...

**...svěřila se paní Jana Kludská, která díky odborné pomoci v příbramské výživové poradně zatím zhubla 22 kg a chce hubnout dál.**

**Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?**

Už v mládí, ale po dětech šla váha ještě více nahoru.

**Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?**

Zkoušela jsem to mnohokrát, někdy jsem zhubla, ale pak zase přibrala. Objevil se u mě jo-jo efekt.

**Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?**

Ano, kvůli obezitě. Slyšela jsem o NATURHOUSE od kolegyně a viděla její úspěšné hubnutí na vlastní oči. Odhodlala jsem se tedy a navštívila internetové stránky. Pečlivě jsem si vše přečetla včetně fascinujících příběhů a objednala se na první konzultaci do příbramské poradny.



**Co Vás vedlo k tomu začít hubnout?**

Hlavním důvodem byla obezita, která vedla k nepříjemným zdravotním obtížím, jako byly problémy s páteří, zadýchávání se při chůzi do kopce a celková únava.

**Jak se Vám podařilo zhubnout?**

Zhubla jsem díky tomu, že jsem pečlivě dodržovala doporučení od poradkyň, pravidelně se stravovala, dodržovala pitný režim, užívala produkty NATURHOUSE vyrobené z výtažků z rostlin a pak také přiměřeným pohybem.

**Byly situace, kdy jste dietu porušila, nebo byste nejraději s hubnutím skončila?**

Nejsem si toho moc vědoma. Snažila jsem se nic neporušovat. Je pravda, že díky vyváženému jídelníčku a produktům jsem nikterak nestrádala chuťově ani množství, takže jsem neuvažovala ani o skončení diety.

**Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?**

Co jsem se díky NATURHOUSE naučila a hodlám si tyto návyky do budoucna udržet, je jednoznačně pravidelnost v jídle i pití, volba příloh k hlavnímu jídlu a pečlivý výběr pečiva. Dříve jsem právě v tomto dělala chyby.

**Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?**

Mezi mé nejoblíbenější produkty patří vláknina FIBROKI, bambusové sušenky PEIPAKOA BAMBOU a čaj INFUNAT RELAX.

**Se svou současnou váhou jste již spokojená?**

Zatím ještě ne, ale hodlám dále docházet na konzultace do výživové poradny, pořádně si zafixovat nové stravovací návyky a dopřát si více pohybu. Věřím, že díky tomu se mi podaří ještě pár kilogramů dát dolů.

**Moc ráda bych tímto poděkovala celému týmu NATURHOUSE v Příbrami, jste báječní!**