

**Díky tomu, že jsem zhubla, obnovila jsem šatník,
a to mi dodalo na sebevědomí nejen v osobním životě,
ale i v zaměstnání**

**Jaroslava
zhubla
12 kg**

**Jaroslava
Nohová**

Kolín

Výška: **169 cm**
Věk: **57 let**
Původní váha: **81,8 kg**
Současná váha: **69,8 kg**

Snížení o:
12 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **XXL**
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:
2 konf. velikosti oblečení



Jaroslava Nohová v době,
kdy vážila 81,8 kg.

Díky tomu, že jsem zhubla, obnovila jsem šatník, a to mi dodalo na sebevědomí nejen v osobním životě, ale i v zaměstnání

Říká paní Jaroslava Nohová, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Kolíně dokázala zhubnout 12 kg a cítí se o moc spokojenější a šťastnější.

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

Problémy s váhou jsem začala mít při změně zaměstnání a to na sedavé dvanáctihodinové směny. Tuk se mi začal ukládat hlavně v oblasti břicha. Začala mě bolet záda, přicházela větší únava a tak nebyla síla na nějaké cvičení. Věděla jsem, že mám problém, ale nevěděla jsem, jak ho řešit.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Dietu jsem nikdy nedržela, protože to ani nebylo potřeba. Ale nyní jsem věděla, že na sobě musím zapracovat, že to takhle dál již nejde. Ale nějaké hladovění nebylo nic pro mě.



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

Jeden listopadový den mě oslovila sympatická slečna v bílém a nabídla mi, jestli bych neměla zájem si nechat změřit hodnoty tělesných tkání. Právě se otevírala nová pobočka NATURHOUSE v Kolíně a já souhlasila. Velmi příjemně mě přivítala paní Mgr. Soňa Bartuňková, výživová poradkyně. Po zjištění své hmotnosti 81,8 kg při výšce 169 cm jsem se hned s paní dietoložkou domluvila na další návštěvě, protože mé tělo volalo o pomoc.

Jak se Vám podařilo shodit?

Objednala jsem se na další návštěvu a poté začala na sobě pracovat. Paní dietoložka mi sepsala jídelníček na míru, doporučila produkty NATURHOUSE vyráběné z výtažků z rostlin a vysvětlila, jak postupovat. Nejdříve jsem trochu nevěřila, ale při následující kontrole šla kila dolů. Začala jsem být najednou plná energie a díky podpoře paní dietoložky a její asistentky plná touhy dokázat něco, co bych sama nikdy nedokázala. Na kontroly jsem chodila každý týden po dobu čtyř měsíců a vždy se váha k mé spokojenosti snížila až na můj vytoužený cíl 10 kg.

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

Překvapilo mě, že za celou dobu fáze hubnutí mě ani jednou nenapadlo, že bych vše nějak porušila, nebo ještě hůře - s hubnutím skončila. Naopak, byla jsem moc pyšná, jak to skvěle zvládám.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Největší změna byla ve stravování, hlavně v pravidelnosti, velikosti porcí a pestrosti stravy. Jídelníček byl lehký, vyvážený, na základě středomořské stravy. Bylo nutné dodržovat pět jídel denně po cca 3 hodinových intervalech a zařazovat svačiny ve formě ovoce. Každý týden byly zařazeny dva odlehčené dny, které se týden co týden obměňovaly podle výsledků hubnutí.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Některé produkty z poradny jsem si oblíbila natolik, že je užívám stále, zejména čaj LEVANAT INSTANT, vlákninu FIBROKI a suchary. Jediné negativum, které mi po hubnoucí kúře zůstalo, je prázdný šatník, protože veškeré oblečení je mi velké, ale vše ostatní jsou jenom pozitiva. Díky tomu, že jsem zhubla, obnovila jsem šatník, a to mi dodalo na sebevědomí nejen v osobním životě, ale i v zaměstnání, kde jsem v každodenním styku se zákazníkem.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Jsem opravdu spokojená a to díky velké pomoci paní dietoložky a její asistentky, které mi vždy byly oporou a oceňuji jejich profesionální a hlavně lidský přístup. Jsem moc ráda, že jsem NATURHOUSE navštívila, protože mám klidnou mysl. Víím, že když budu potřebovat poradit s váhou, tak víím, za kým jít. Plánuji i nadále zůstat v kontaktu s milým personálem NATURHOUSE, protože mi moc pomáhají a motivují. Velké díky!