

**JANA**  
**-16,8**  
**kg**

## Jana Palkovičová

**Bydlisko: Hlohovec**

**Poradňa: Hlohovec**

**Zamestnanie: vedúca školskej jedálne**

Vek: 57 rokov

Výška: 168 cm

Váha na začiatku: 94,1 kg

Váha teraz: 77,3 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov

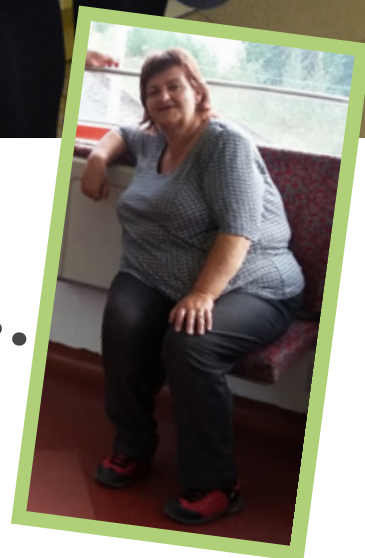
Veľkosť oblečenia pred: 54

Veľkosť oblečenia po: 44

Zníženie o:

**5 konfekčných veľkostí oblečenia**

**Úbytok cez boky: 16 cm**



# Štíhla, šťastná a sebavedomá

Pani Jana Palkovičová sa viac ako 30 rokov trápila so svojou nadváhou. Pred pol rokom prišla do výživovej poradne NATURHOUSE v Hlohovci a jej život nabral nový smer. Nielen že schudla 16,8 kg a zoštíhlila cez boky o 16 cm, ale zlepšila si predovšetkým svoj zdravotný stav – nohy jej neopúchajú a nezdýcháva sa.

## Janka, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Nejaký čas som chudla sama, ale ďalej mi to už samej nešlo. Kolega v práci schudol v NATURHOUSE v Hlohovci 30 kg v priebehu šiestich mesiacov a to bola pre mňa veľká inšpirácia. Rozhodla som sa navštíviť NATURHOUSE v Hlohovci aj ja.

## Pamätáte si, ako prebiehala Vaša prvá konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Výživová poradkyňa MVDr. Mária Popadáková ma odmerala, odvážila, porozprávali sme sa o tom ako sa do teraz stravujem. Od pani dietologičky som dostala odporúčania, jedálniček a tiež produkty, ktoré celý proces redukcie podporia. Plná elánu som odkračala domov.

## Začala ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovala?

Najviac som oceňovala to, že som vôbec nebola hladná, už po týždni som sa cítila výborne. Cítila som sa ľahšia, nemala som zaťaženy žalúdok nejakými ťažkými jedlami. Jednoducho povedané, pri dodržiavaní metódy NATURHOUSE sa človek netrápi hladom.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Už to mám ako drogu, chodím sem ako domov. Teším sa celý týždeň aký bude výsledok. Je to motivujúce.



## K tomu aby človek upravil svoju hmotnosť je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Prestala som jesť biely chlieb, sladké jedlá, tučné mäsa. Musela som do toho zakomponovať aj pravidelnosť v stravovaní.

## Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbila?

Veľmi som si obľúbila cereálne sušenky FIBROKI ale aj sucháre. Všetky produkty mi chutia, sú výborné, niektoré úplne skvelé. So žiadnymi produktami som nemala problém.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Pripadalo, hlavne ten začiatok. To prvotné odhodlanie začať chudnúť. Keď je ten vlak už naštartovaný už to ide. Výsledky ma motivovali a poťahovali ďalej, keďže som sa s mojou

hmotnosťou trápila už 30 rokov. Je dôležité si povedať, že to robím pre seba a pre svoje zdravie, pre nikoho iného.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o tých zhruba 17 kg?

Výborne a ešte mám cieľ dať 3 - 4 kg dole. Tým že som schudla ustúpili mi zdravotné problémy - neopúchajú mi nohy, prestala som sa zadychávať. Cítim sa dobre keď ma ľudia chvália a to mi dvíha moje sebavedomie.

## Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, snažila som sa zakomponovať rýchlu chôdzu aj nejaké ľahšie cvičenia doma.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Ešte áno, určite na udržiavanie a stabilizáciu hmotnosti.