

O kilo méně,  
o dobrý pocit více

„Utvrdilo mě to  
v přesvědčení  
vydržet a dodržet  
vše do puntíku.“



Jana Broncová nosila dříve velikost konfekce číslo 56.  
Tady je o 23 kg těžší.



„Tři kila byla dole.  
To byl skvělý pocit. To  
bylo začátkem května  
a já vážila už pouhých  
107 kg. Nyní je listopad  
a já mám 87 kg!“

**Jana**  
**Zhubla o**  
**23** Kg

**RUDOLFOV**  
**ČESKÉ BUDĚJOVICE**

Jméno: Jana Broncová  
Věk: 56 let  
Výška: 164 cm

Dřívější váha: 110,7 kg  
Současná váha: 87,7 kg

ZHUBLA O **23** Kg

Doba: 6 měsíců  
Dřívější velikost: 56  
Nynější velikost: 48

**SNÍŽENÍ O 4 VELIKOSTI**

TEXT: JANA BRONCOVÁ,  
MGR. ŠTĚPÁNKA KUTIŠOVÁ  
FOTO: JAN GONDA

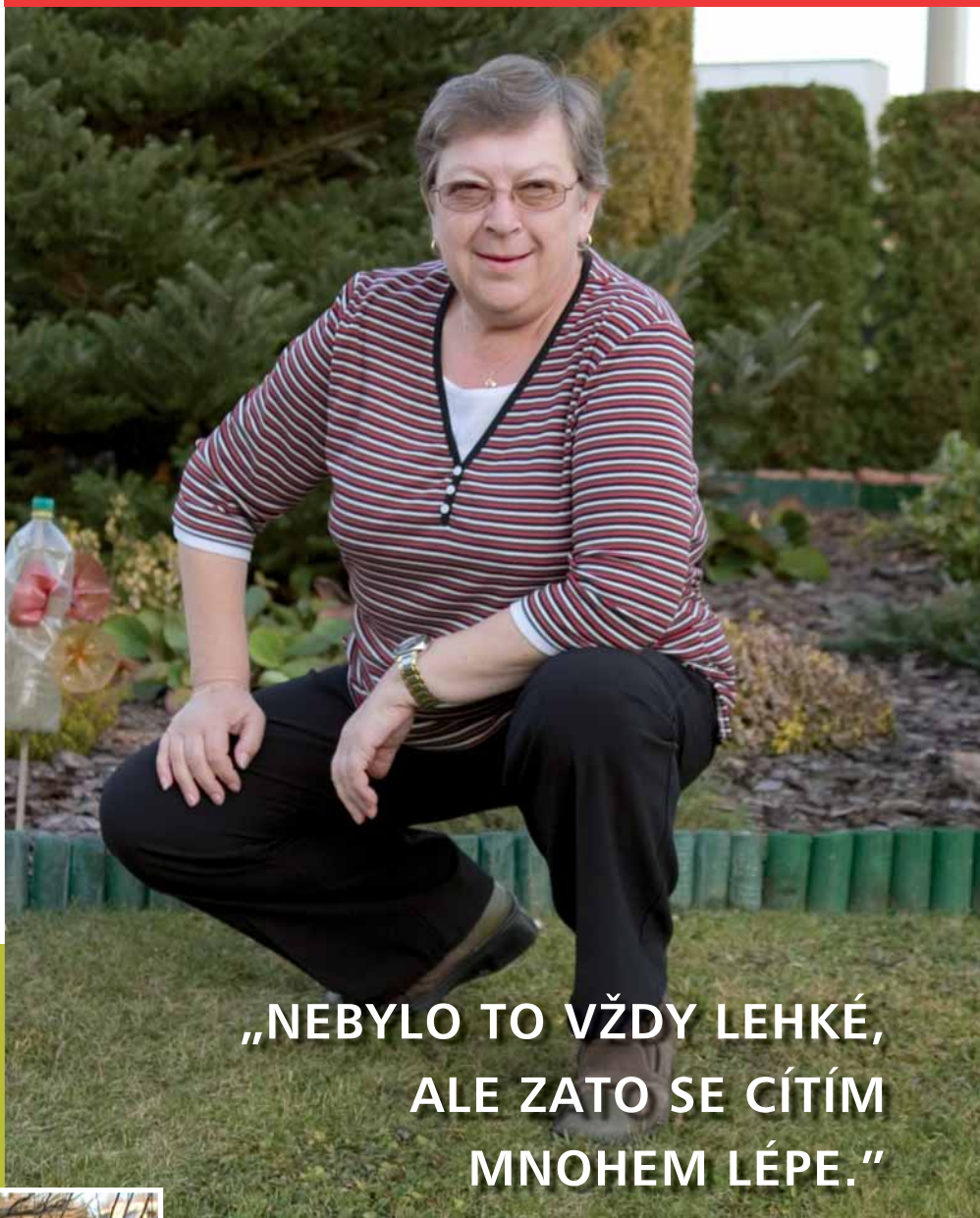


## Jak jsem bojovala s nadbytečnými kilogramy

Jak tak sedím nad čistým papírem a přemýšlím, jak začít, bleskla mi hlavou vzpomínka na dětství. Byla jsem takové bledé a hubené vyžlátko. Rodiče mě poslali do pionýrského tábora a doufali, že mě tam naučí jíst. Nenačili. Byl to horor. No, a uběhlo pár desítek let a mě přibýlo pár desítek kil, s nimiž jsem si nevěděla rady.

Až jednou jsem si všimla, že otevřeli nový obchůdek Naturhouse. Já mu začala říkat obchůdek pro tloušťky. Asi měsíc jsem chodila okolo a sbírala odvahu k tomu, abych vešla dovnitř. Jednoho dne jsem skutečně vešla – a všechno se změnilo. Jsou tam velmi příjemná děvčata a skutečně ví, o čem mluví. Ujala se mě Mgr. Štěpánka Kutišová a Věrka Burešová. Štěpánka mě zvážila a změřila, zeptala se na mé zdravotní neduhy a jak se stravuji, jak dodržuji pitný režim.

Spočítala mi, kolik vody a tuku v sobě zadržuji a mě se v tu chvíli přitížilo. Utvrdilo mě to v přesvědčení vydržet a dodržet vše do puntíku. Štěpánka mi předepsala týdenní jídelníček a za týden jsem přišla na kontrolu.



**„NEBYLO TO VŽDY LEHKÉ,  
ALE ZATO SE CÍTÍM  
MNOHEM LÉPE.“**



Tři kila byla dole. To byl skvělý pocit. To bylo začátkem května a já vážila už pouhých 107 kg. Nyní je listopad a já mám 87 kg! Nebylo to vždy lehké, ale zato se cítím mnohem lépe a když si jdu koupit něco na sebe, můžu si vybrat, co se mi líbí. Protože dřív jsem kupovala to, co mi alespoň nějak sedělo.

Hodně mi také pomohlo užívání různých čajových nálevů, například Infunat Relax mi pomohl ke klidnějšímu spaní. Redunat vlákninu jsem přidávala do nízkotučných jogurtů a ampulky Levanat – to jsou výtažky z artyčoků a černé ředkve. Prostě žádná chemie.

Největší pokušení pro mě byla příprava oběda pro manžela, to jsem si musela dávat moc veliký pozor, abych jenom ochutnávala a ne rovnou obědvala.

Nyní chodím do Naturhouse jednou za měsíc. Děkuji všem děvčatům za jejich přístup, znalosti a za to, že mi dokázali pomoci. DÍKY. DÍKY.

Jana Broncová  
P.S. Tento měsíc je mi 56 let.