

**Lenka
zhubla
24 kg**

**Lenka
Doová**

**Bydliště: Frýdlant v Čechách
Poradna: Liberec
Zaměstnání: mateřská dovolená**

Věk: 23 let
Výška: 157 cm
Původní hmotnost: 77,9 kg
Současná hmotnost: 53,8 kg

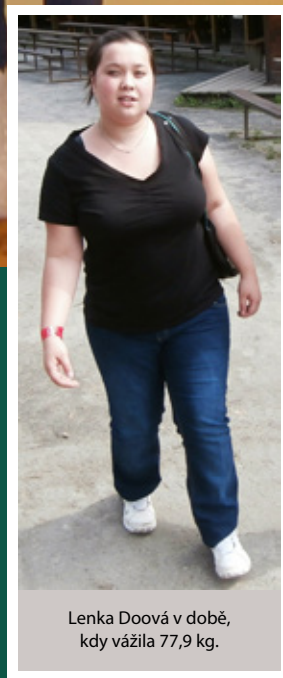
Snížení o:

24,1 kg

Délka hubnutí: 6,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 36

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 25 cm**



Lenka Doová v době,
kdy vážila 77,9 kg.

NATURHOUSE mi ukázal správnou cestu, kterou mám jít, abych dosáhla takových výsledků, jakých jsem si přála

Mladá maminka Lenka Doová, která je po dětské mozkové obrně, dokázala bez cvičení odložit nadbytečných 24,1 kg, čímž znatelně odlehčila svým nohám. Tím, že zeštíhlela přes břicho o 25 cm, si může v obchodech vybírat z nepřeborného množství krásného oblečení ve velikosti 36. Ale největší bonus je, že se cítí po všech stránkách báječně a líbí se sama sobě.

Lenko, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Poslední dobou jsem se necítila dobře a hlavně jsem se sama sobě nelíbila. Také se u mě začaly projevovat zdravotní potíže. Věděla jsem, že toto všechno souvisí s mojí nadváhou. Nechtěla jsem si však zdravotně ublížit při držení diety, proto jsem vyhledala NATURHOUSE.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Při zodpovězení několika dotazů jsem zjistila, že nemám žádné stravovací návyky. Potom přišlo na řadu měření a vážení. Na konci úvodní konzultace jsem dostala jídelníček, který jsem okamžitě začala dodržovat. Po třech dnech mi výživová poradkyně Marcela Pszyková zavolala a ptala se, jestli je vše v pořádku a jestli se cítím dobře. A já se



skutečně cítila báječně. Navíc mě mile překvapil zájem poradkyně o mě.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Nejvíce jsem na ní oceňovala pravidelný režim stravování. Bála jsem se, že budu hladovět, ale nestalo se. Jídelníček byl sestavený tak dobře, že jsem za celou dobu nepociťovala hlad, ba naopak. Při dodržování veškerých doporučení mi hodně pomáhal přítel, který mi veškeré jídlo připravoval, a já to měla o to jednodušší.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace ve mně vyvolávaly zvědavost v dosažení nových výsledků. Těšila jsem se na nové jídelníčky a nárazové dny. Vždy jsem měla pocit individuálního jednání, a proto jsem se ve výživové poradně cítila dobře. Při odchodu jsem pokaždé měla pocit, že jdu správným směrem k dosažení svého cíle.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

U mě to především byla pravidelnost stravování. Začala jsem snídat, vynechala uzeniny a objevila ovoce a zeleninu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?

Dle mého pocitu určitě pomáhají. Oblíbila jsem si především vlákninu FIBROKI, která se kombinuje s bílým jogurtem a užívá se po každém hlavním jídle. Dále jsem si oblíbila FIBROKI toasty, které každý den snídám.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Vůbec ne. Nemám problém dodržovat určitý režim. NATURHOUSE mi ukázal správnou cestu, kterou mám jít, abych dosáhla takových výsledků, jakých bych si přála.

Jak se cítíte nyní lehčí o 24 kg?

Cítím se o 100 % lépe – jak psychicky, tak i fyzicky. Narodila jsem se s dětskou mozkovou obrnou. Když jsem tolik nabrala na váze, sama jsem věděla, že to pro moje nohy nebude vůbec nic dobrého. S pomocí NATURHOUSE se cítím mnohem lépe. Pohyb už není tak náročný jako s těmi kily navíc.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě chci docházet pro mé oblíbené produkty, pro milá slova od výživové poradkyně, podporu a motivaci. Ráda bych poděkovala své nutriční poradkyni Marcela Pszykové a také svému příteli.