

**Lenka
zhubla
25 kg**

**Lenka
Fiedlerová**

Bydliště: Semily

Poradna: Turnov

**Zaměstnání: studentka pedagogické
fakulty, trenérka alpských disciplín**

Věk: 22 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 88,1 kg
Současná hmotnost: 63 kg

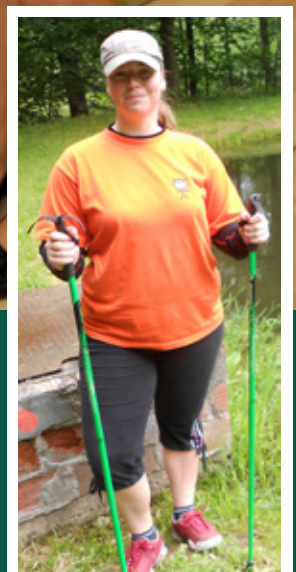
Snížení o:

25,1 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 44–46
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**4–5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho a boky: 27 cm**



Lenka Fiedlerová v době,
kdy vážila 88,1 kg.

Je mi jednoduše skvěle. Mám hodně energie, nemusím tolik spát a stejně jsem odpočatější než dříve

Studentka vysoké školy Lenka Fiedlerová i přes počáteční nedůvěru začala navštěvovat výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově. Za 6 měsíců zhubla 25 kg, zeštíhla přes břicho a boky o 27 cm a může nosit krásné oblečení ve velikosti S.

Lenko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Na jaře roku 2015 jsem se rozhodla běhat kvůli splnění zápočtu ve škole. Bohužel po pár pokusech mě začaly nesnesitelně bolet holenní kosti. Zašla jsem tedy ke své švagrové fyzioterapeutce, aby mi poradila. Společným silami jsme došly k tomu, že bolest způsobují otřesy, které se přímo pojí s mojí váhou. Původně jsem oslovila dietologa z Jičína, ale ten se mi neobtěžoval odpovědět. Tak jsem si řekla, že to zkusím sama, ale už jsem po několika marných pokusech neměla dostatečně silnou vůli. A tak jednou na mě na internetu vyskočila reklama s NATURHOUSE. Vyplnila jsem krátký dotazníček a po pár dnech už mi volala paní z NATURHOUSE.

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

Zpočátku jsem telefony nezvedala, protože cizí čísla většinou nezvedám, ale paní z NATURHOUSE byla vytrvalá. Jsem si jistá, že jsem do telefonu zněla velmi skepticky, protože já na reklamu moc nedám. Paní Lenka Tomčo v Turnově mě ovšem přesvědčila, abych přišla alespoň na první konzultaci. Probrala se mnou stravovací návyky a zjistily jsme, že mám v jídelníčku enormní množství cukrů. Poté jsem si stoupla na váhu a málem jsem omdlela, tak vysoké číslo jsem opravdu nečekala. V této chvíli mi bylo jasné, že sama už na vyřešení tohoto problému stačit nebudu, a proto jsem se velice ráda nechala zasvětit do fungování redukční fáze. Po výčtu všech potravin a nápojů, které musím vynechat, se mi zatočila hlava, ale postupem času jsem se s tím smířila. Moc mi pomohly pravidelné konzultace u paní Lenky, protože sama bych to určitě nevládla bez hřešení. Nejvíce jsem postrádala pečivo, přílohy a pivo.



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

Asi nejvíce jsem ocenila pravidelnost příjmu potravin. Začala jsem si plánovat a připravovat jídlo dopředu, aby se mi nestalo, že bych musela hladovět nebo se naopak přejídat. Dále jsem se přesvědčila, že sůl pro mě není chuťově důležitá, radši ji nahrazuji různými druhy koření, a když si vařím sama, sůl už vůbec nepoužívám.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Díky nim jsem dokázala vytrvat ve svém úsilí, sama bych to rozhodně nevládla. S paní Lenkou jsem si vždy příjemně popovídala, byla to skoro taková terapie. Po čase jsem zjistila, že se na každou konzultaci těším víc a víc, protože mě vždy čekaly pozitivní zprávy, že se úbytek na váze zvětšuje. Na sebevědomí mi dodalo, že paní Lenka nešetřila chválou.

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

Dříve jsem měla ráda hlavně jídlo typu fast food. Nejedla jsem to každý den, ale vždy mi zvedlo náladu, když jsme se zastavili v restauraci na pizzu, smažený sýr, hranolky, tatarský biftek nebo kebab. Nejtěžší pro mě zpočátku bylo si odepřít pivo, do té doby nebyl den, kdy bych si alespoň jedno orosené nedala. I když jsem své stravovací návyky díky dobrým radám své výživové poradkyně výrazně přehodnotila, stále mi tato jídla chybí. Také jsem milovala sladkosti, hlavně koláče, které doma peče maminka, ale ty mi kupodivu tolik nechyběly. Nyní mám v oblíbě zeleninovou pánev, uzeného lososa, vařenou kukuřici a různé varianty zeleninových salátů. Stále

i s pomocí internetu objevuji nové a zajímavé kombinace pro mě dostupných potravin.

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

Moc mi chutná bílý jogurt s FIBROKI vlákninou, nedokážu si ho odpustit po obědě ani po večeři. Také přímo miluji sníadaňové cereálie DIETESSE a veškeré sušenky FIBROKI. Základ byly samozřejmě suchary FIBROKI, ale o to více jsem se těšila na sušenky a cereálie.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Určitě bych chtěla nadále jíst vlákninu FIBROKI, která mi pomáhá uvědomit si, že čas oběda a večeře skončil a není potřeba už jíst nic dalšího. Ráda bych také si také kupovala sušenky FIBROKI a cereálie DIETESSE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

A víte, že vlastně ani ne? Měla jsem plán, který jsem dodržovala a i s ohledem na okolí mi toto nedělalo skoro žádné potíže. Uvnitř v mé hlavě se odehrávaly zajímavé věci, ale dokázala jsem to překonat a držet se plánu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

To se snad nedá ani slovy popsat a člověk, který to nezažil, nemůže pochopit, jak se cítím. Je mi jednoduše skvěle. Mám hodně energie, nemusím tolik spát a stejně jsem odpočatější než dříve. Malinké negativum je, že mi je zima, ale radši si vezmu mikinu navíc, než aby mě zase hrály tukové zásoby.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ráda. Děkuju výživové poradkyni Lence Tomčo, moc mi pomohla.