



**NATUR HOUSE**  
Nová výchova ve výživě

Ted' se cítím o moc lépe!

**Lenka**  
zhubla téměř  
**22 kg**

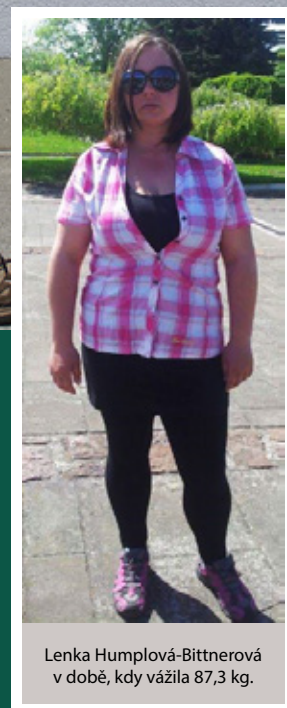
**Lenka**  
**Humplová-Bittnerová**  
Bydliště: Kralupy nad Vltavou

Věk: 33 let  
Výška: 164 cm  
Původní hmotnost: 87,3 kg  
Současná hmotnost: 65,7 kg

Snížení o:  
**21,6 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 42-44  
Současná velikost oblečení: 38-40

Zmenšení o:  
**3-4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 21 cm**



Lenka Humplová-Bittnerová  
v době, kdy vážila 87,3 kg.

Foto: Lenka Humplová-Bittnerová

# Teď se cítím o moc lépe!

Paní Lenku ke změně životního stylu do výživové poradny NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou přivedla třídní učitelka její dcery. Po půl roce má téměř 22 kg dole, zeštíhlela přes břicho o 21 cm a může si vybírat z nepřeberného množství krásného a mladistvého oblečení. Navíc ke zdravému životnímu stylu přivedla i svoji dceru Anežku.

## Lenko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou?

Již dříve jsem potkala několik známých, kteří změnili svůj životní styl s podporou výživové poradny NATURHOUSE. Vždy mě překvapilo, jak vypadají – kila pryč, postava zformovaná. Pokaždé jsem tiše záviděla, ale odhodlání mi stále chybělo. Až jednou ve škole mé dcery Anežky na 1. třídní schůzce po letních prázdninách jsem viděla po 3 a půl měsících její učitelku, a ta změna byla neuvěřitelná. Zhubla a moc jí to slušelo. Na můj dotaz, jak to dokázala, zněla odpověď, že to dokázala s podporou NATURHOUSE. A co víc po své zkušenosti metodě NATURHOUSE natolik věřila, že po absolvování nezbytných školení a zkoušek, otevřela v Kralupech novou pobočku, kam mě pozvala. Neodmítla jsem a dnes už vím, že jsem udělala dobře.

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

Na 1. konzultaci mi bylo vysvětleno, jak bude změna probíhat, čeho se vyvarovat a naopak, co musím dodržet, aby to bylo účinné. Se svými výsledky 1. vážení jsem tehdy opravdu spokojená nebyla, takže jsem se objednala i na další konzultaci. A tak začal boj s nadbytečnými kily.



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

Nejvíce jsem oceňovala, že na ten boj už nejsem sama. Moc mi pomohlo, že jsem chodila na převážení každý týden a paní učitelka, teď již výživová poradkyně, mi byla oporou po celou dobu hubnutí. Vždy mě povzbudila a dodala sílu, abych vydržela až k dosažení svého vysněného cíle.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Mé konzultace byly každé pondělí. Celý týden jsem se snažila dodržovat rady poradkyně Renaty – stravu, pitný režim i produkty NATURHOUSE. Celý víkend jsem již netrpělivě čekala na pondělí, abych zjistila, že mé úsilí stálo za to. Vždy mě potěšilo, že kila jdou dolů, že má změna jídelníčku je vidět tak rychle.

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

Můj nový jídelníček mi naštěstí hned začal chutnat. Byl lehčí, vyváženější a bohatší. Nejenže jsem neměla hlad, ale naučila jsem se jíst 5x denně a časem se už nedostavovaly žádné nezvladatelné chutě na mlsání. Dříve jsem se po jídle cítila přecpaná a unavená, teď již ne. Vyměnila jsem i přílohy k jídlu. Více používám kuskus a cizrnu. A konečně dodržuji pitný režim.

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

Produkty pro mě byly důležité moc. Bez vlákniny a sušenek FIBROKI jsem si neuměla představit ani jeden den. Při občasných chutích na sladké byl super pudink SLIMBEL SYSTEM. A na zadržovanou vodu u mě platily ampulky VIVAT DIGEST.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Kdysi jsem stále držela nějaké diety. Pokud jsem něco zhubla, tak pouze na krátkou dobu. A byl to únavný boj. Tentokrát to ale bylo jiné. Váha šla dolů při dodržení jídelníčku s produkty de facto sama. Po celou dobu hubnutí jsem se netrápila tím, že držím nějakou dietu, protože to bylo spíš o změně jídelníčku. Takže ne, tentokrát to těžké nebylo.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

Cítím se lépe a nejsem tolik unavená. Také se mi upravil kolísavý krevní tlak.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, do NATURHOUSE budu i nadále docházet, i když už ne každý týden, protože jsem ve fázi stabilizace. Chci si novou váhu udržet! Děkuju vždy milé Renatě Míkové.