

LENKA
-11,1
kg

Lenka Kozáková

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

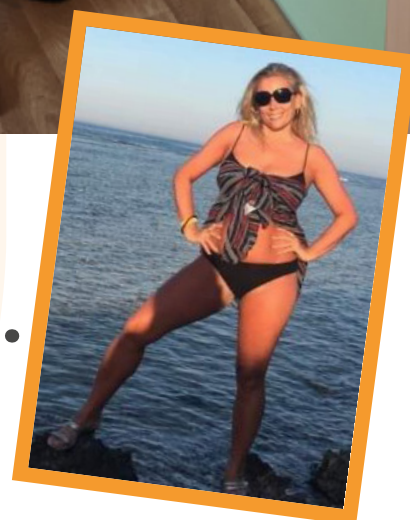
Zaměstnání: účetní

Věk:	40 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	72,6 kg
Současná hmotnost:	61,5 kg

Délka hubnutí:	4,5 měsíce
Původní velikost oblečení:	40
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho v cm: 11 cm



Díky NATURHOUSE jsem dostala plno dobrých rad, které jsem doposud neznala

Říká se, že hubnout do plavek se má začít v zimě. A když si paní Lenka zkraje roku prohlížela fotky z loňské dovolené, tak si řekla, že na těch letošních fotkách už bude někdo jiný. S pomocí NATURHOUSE upravila stravování, následně přidala pohyb a začala na sobě soustavně pracovat. Dala si jasný cíl zformovat postavu a v létě pak zazářit. A to se jí rozhodně povedlo. Moc gratulujeme.

Lenko, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE? Co bylo tím hlavním impulsem?

Reklama na sociální síti (FB) a kladné hodnocení kamarádky, která poradnu dříve navštěvovala.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace? Někdo má obavy, někdo je zvědavý, co se dozví. Jak to bylo u vás?

Byla jsem velmi zvědavá a hned první návštěva mě příjemně překvapila. Nebyla jsem vůbec nervózní a konzultace byla velmi příjemná.

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

Určitě konzultace. Pokaždé jsem se dozvěděla pro mě něco nového a zajímavého.

Mnoho lidí se u „diet“ obává, že budou mít hlad. Jak to tedy je s tím hladem a chutěmi?

Jídelníček, který jsem měla vždy sestavený, mi naopak dával větší pocit sytosti než doposud. Neměla jsem hlad ani chutě, ale navíc strava byla dost pestrá, takže mě to i bavilo.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?

Na každou konzultaci jsem se těšila. Hlavně na výsledky, kterých jsme společně dosáhli.



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

Určitě jsem se musela naučit pravidelně několikrát denně jíst. Hlídat si denní přísun tekutin a začít do jídelníčku přidávat zeleninu a ovoce.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání podpůrných produktů. Máte mezi nimi nějaký oblíbený?

Můj TOP je pudink. A dále „zbožňuji“ tyčinky, které jsou výborné ke svačince. Vyhovují mi sušenky a chlebíky, které jsem si oblíbila ke snídani. A vláknina, kterou si pravidelně dopřávám s bílým jogurtem po obědě.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ze začátku ano, ale jakmile jsem na sobě pocítila první pokroky v úbytku centimetrů a váhy, nastartovalo mě to a začalo to být příjemné.

Co se změnilo ve vašem životě nyní po zhubnutí? A co říká okolí?

Cítím se výborně. Zajímám se o kvalitnější stravu. Samozřejmě si okolí všimlo změny na mé postavě a poslouchám samou chválu.

Kombinovala jste hubnutí s pohybovými aktivitami?

Ano, postupem času jsem začala při úpravě jídelníčku i zapojovat pohyb. Začala jsem krátkými procházkami. Nyní ráda chodím na túry kolem Krnova a po čase jsem dokonce začala chůzi kombinovat s během.

Čím vás NATURHOUSE obohatil a máte v plánu docházet i nadále?

Díky NATURHOUSE jsem dostala plno dobrých rad, které jsem doposud neznala. Hlavně co se týče jídelníčku. Dále mě děvčátka nabíjí energií a motivací dál pokračovat ve zdravém životním stylu. Samozřejmě mám v plánu dále docházet do poradny. Určitě proto, abych se čas od času poměřila a ujistila se, že je vše, jak má být. Pak abych si mohla zakoupit své oblíbené produkty a abych mohla dát řeč s děvčaty a zase třeba od nich pochytit nějaký dobrý receptíček.