

Na metodě Naturhouse jsem nejvíce oceňovala, že jsem nemusela přemýšlet nad tím, co mám jíst. Jídelníček pro mě byl naplánovaný dopředu. Dokonce bylo jídlo pestré a neměla jsem hlad.

**LENKA**  
**-14,5**  
**kg**

## Lenka Procházková

**Bydliště: Jihlava**

**Poradna: Jihlava**

**Zaměstnání: pokladní**

Věk:	61 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	88,9 kg
Současná hmotnost:	74,4 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	46
Současná velikost oblečení:	42

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 12 cm**



**Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňovala, že jsem nemusela přemýšlet nad tím, co mám jíst. Jídelníček pro mě byl naplánovaný dopředu.**

**Dokonce bylo jídlo pestré a neměla jsem hlad.**

Paní Lenka se už delší dobu trápila se svou váhou a stačilo 5 měsíců k tomu, aby se cítila mnohem lépe. Změnila svůj jídelníček, naučila se častěji jíst a začala pít více vody. Nyní se Lence mnohem lépe dýchá a konečně ji netrápí chůze. Konzultace ve výživové poradně NATURHOUSE pro Lenku byly motivací a moc jí pomohly.

**Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?**

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedla nespokojenost s mou váhou a touha po změně.

**Pamatujete si, jak vypadala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?**

Na první konzultaci mě výživová poradkyně Hana Konopková zvážila, změnila a já si stanovila cílovou hmotnost. Poté jsme probraly můj dosavadní jídelníček, a zároveň jsme i prošly novým jídelníčkem.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňovala, že jsem nemusela přemýšlet nad tím, co mám jíst. Jídelníček pro mě byl naplánovaný dopředu. Dokonce bylo jídlo pestré a neměla jsem hlad.

**Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Týdenní konzultace pro mě znamenaly „bič“. Abych to vysvětlila, pokaždé jsem se zvážila a viděla úbytky na váze a to mě moc motivovalo k dalšímu hubnutí.

**K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-**



**delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?**

Při úpravě hmotnosti jsem nejedla sladké a to pro mě bylo nejhorší. Také jsem se naučila jíst každé 3 hodiny a pít více vody.

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

Z produktů NATURHOUSE jsem si oblíbila suchary, sušenky a pudinky. Hotová jídla jsou také výborná.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, pokračuji. Chutnají mi a fungují, tak nemám důvod produkty přestat užívat,

**Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?**

Ze začátku to těžké určitě bylo, ale poté si tělo zvyklo na jiný rytmus a hned to bylo o něco lehčí.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 14,5 kg?**

Nyní se cítím skvěle. Lépe se mi dýchá a chůze mi dělá velkou radost.

**Kombinovala jste hubnutí se cvičením?**

Hubnutí jsem se cvičením nekombinovala.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Do NATURHOUSE plánuji docházet i nadále. Paní Hana Konopková je velice vstřícná a ve všem poradí. Produkty také nemám v plánu přestat kupovat.