

**LENKA**  
**-18**  
**kg**

## Lenka Vyšatová

**Bydliště: Lužec nad Vltavou**

**Poradna: Kralupy**

**Zaměstnání: asistentka**

Věk:	53 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	95 kg
Současná hmotnost:	77 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	40

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 17 cm**



# Oceňuji ten skoro okamžitý účinek

Paní Lenka nikdy nejedla typicky česká tučná jídla, avšak s pomalu se zvyšující váhou potřebovala spíše rady, kdy jíst a co. Navíc ji motivoval úspěch přátel, kterým se díky poradenství NATURHOUSE podařilo nějaká ta kila shodit. Během devíti měsíců zhubla krásných 18 kilogramů, a dokonce se jí podařilo shodit i více, než si sama předsevzala.

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

Po viditelném úspěchu svých přátel jsem to chtěla zkusit. A hlavně také ve svém věku dokázat, že to půjde.

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

Určitě pamatuji. Po příjemném rozhovoru, vážení a měření jsem dostala spoustu rad a návod jak na to.

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

Pomohl mi určitě rozpis potravin na celý den a recepty, které stále používám.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Nemám doma váhu, takže hlavně moment překvapení při vážení a radost z úspěchů.

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

V podstatě jsem nebyla zvyklá jíst knedlíky a tučná jídla, takže pro mě byly důležité hlavně rady, co jíst a kdy.



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

Oceňuji ten skoro okamžitý účinek. Pomáhaly mi produkty na odvod zadržované vody.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Momentálně neužívám žádný, ale nebráním se tomu.

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

Absolutně ne.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 18 kg?

Překročila jsem cíl, který jsem si na začátku dala, takže naprosto skvěle.

## Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Snažím se aspoň 3x týdně střídat rychlou chůzi a jógu.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Návštěvám se nebráním, jen už asi ne každý týden.