

LUCIE
-24
kg

Lucie Semančíková

Bydliště: Bohumín

Poradna: Ostrava Laso

Zaměstnání: učitelka a moderátorka

Věk:	45 let
Výška:	174 cm
Původní hmotnost:	98 kg
Současná hmotnost:	74 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	M-L

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení



Mám mnohem více energie a vrátilo se mi zpět mé sebevědomí

Když přišla učitelka a moderátorka Lucie Semančíková do výživové poradny NATURHOUSE v Ostravě v OC Laso, byla bez energie a cítila se vyčerpaná. Během 5 měsíců dokázala s podporou výživové poradkyně upravit svůj jídelníček a pitný režim tak, že když moderuje akce, nemá už problém koupit si pěkné šaty, které by jí slušely.

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

V červenci 2018 jsem cítila naprosté vyčerpání a všimla jsem si, že i když velmi málo jím, stále přibírám. Byla jsem rozhodnuta, že se musím dát do kupy. Vzhled byl pro mne až na druhém místě.

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

Vážení a měření, které odhalilo, jak „špatně“ na tom jsem. Ruku na srdce, při své výšce 174 cm vážit 98 kilo není zrovna výhra. Výživová poradkyně paní Bc. Lucie Petřek Michalcová se mnou důkladně probrala změny v mém stravování a vůbec v životním stylu.

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

Řadu zásad jsem v obecné rovině znala, ale nadchlo mě, že si to vše nebudu muset hlídat, počítat kalorie... Aneb – že je prostě dáno, kdy, kolik a čeho. Víím, že i kdybych si sama dokázala vše pohlídat, což si ale nemyslím, tak určitě by mi ta nejistota, jestli vše dělám správně, vzala hodně energie a chuť vůbec začít hubnout. Rovněž oceňuji velké množství receptů, které jsem získala a které mi pomohly celkově změnit můj jídelníček.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace mi byly motivací, ale hlavně ubezpečením sebe sama, že mé snažení má smysl a že to jde. Samo-



zřejmě mi velmi usnadnily další průběh hubnutí, poněvadž aniž bych musela sama nad něčím přemýšlet, dozvěděla jsem se, co přesně mě v následujících dnech čeká.

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

Jím pravidelněji, více piju. Odvykla jsem si sladit čaje a kávy a rovněž piju méně kávy. Jím více zeleniny.

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

Nedokážu si představit, že by se dalo tak snadno zhubnout bez těchto produktů. Oblíbila jsem si hlavně sušenky FIBROKI 5C na snídani. Hodně jsem ocenila také pudinky SLIMBEL SYSTEM, a to v případech časové tísně, kterých nebylo a není málo.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, rozhodně se nechci vzdát oněch sušenek a pudinků.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 24 kg?

Mám mnohem více energie, cítím, jak se mi vrátilo sebevědomí. Často moderuji akce a nemám už problém koupit si pěkné šaty, které by mi slušely. A když se člověk cítí na pódiu dobře, jinak se mu i mluví.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ano, začala jsem docházet do Contours, což je cvičení pro ženy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Uvažuji, že v létě, až bude pracovně u mě trochu klidněji, si ještě v klidu shodím cca 5 kg, pak už bych mohla dosáhnout své vysněné hmotnosti. Také jsem velmi hrdá na svého tatínka Jiřího Hradila, kterého jsem do NATURHOUSE v Laso přivedla a který během 4 měsíců odložil 25 kilo a celkově se mu zlepšil zdravotní stav i fyzická kondice.