

**LUCIE**  
**-12,8**  
**kg**

## Lucie Šimonová

**Bydliště: Beroun**

**Poradna: Beroun**

**Zaměstnání: na rodičovské  
dovolené**

Věk:	34 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	68,4 kg
Současná hmotnost:	55,6 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	M
Současná velikost oblečení:	S

Zmenšení o:

**1 konfekční velikost oblečení**

**Úbytek přes břicho: 10 cm**



## S radostí mohu nakupovat nové oblečení ve vysněném „eSku“

Mladá maminka Lucie Šimonová začala do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně docházet poté, co jí váha ukázala téměř 70 kg. Během pouhých 4 měsíců bez hladu odložila 12,8 kg. Nyní se cítí skvěle. Zvedlo se jí sebevědomí a těší jí pozitivní reakce okolí. Nové stravovací návyky může předávat celé rodině.

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

Moje váha se blížila k tomu, aby první číslo začínalo 7, to jsem měla jen v těhotenství a nechtěla jsem to dopustit. Zároveň týden přede mnou v NATURHOUSE začala dodržovat rady a metodu moje kamarádka. To mě také motivovalo.

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

Přivítala mě moc milá výživová poradkyně, které jsem nejprve zodpověděla několik otázek o mně, poté mě změřila, zvažila a dozvěděla jsem se přebytek tuku a vody ve svém těle.

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

Na metodě jsem ocenila především pravidelnost a žádné hladovění. I jako maminka malého děťátka jsem to zvládala bez hladovění a psychických výkyvů.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byl to bič nade mnou a zároveň



skvělý pocit, když jsem viděla každý týden úbytek. Vždycky jsem si říkala, že to přeci musím dodržet, když jsem se na to dala. Nechtěla jsem od výživové poradkyně slyšet, že jsem nezhubla a různě se vymlouvat. A navíc peníze za produkty by byly „vyhozené“. Vždy jsem se těšila na nové recepty.

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

Poslední dobou jsem jedla nepravidelně a hlavně větší porce příloh k obědu, než jím teď. Ne vždy k obědu jsem jedla tolik zeleniny.

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

Pomáhaly mi produkty v tekuté formě a oblíbila jsem si ampule (FLUICIR a DRENENAT) a kapsle, které mi pomáhaly s odvodněním a detoxikací těla.

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

Právě že vůbec ne, kolikrát jsem viděla talíř plný jídla a nemohla jsem věřit, že tohle všechno můžu sníst.

### Jak se cítíte nyní lehčí o bezmála 13 kg?

Cítím se skvěle. Zbavila jsem se oblečení ve větších velikostech a s radostí mohu nakupovat nové oblečení v běžné konfekční velikosti S. Zvedlo mi to sebevědomí a těší mne pozitivní reakce mého okolí.

### Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

V průběhu hubnutí jsem necvičila.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Plánuju se občas zastavit na konzultaci a kontrolu, abych si váhu udržela. Mé poděkování patří výživové poradkyni, děkuju Vám!