

**Nikola  
zhubla**

**14** kg

**Nikola  
Kamenová**

**Bydliště: Klatovy**

**Poradna: Plzeň, Americká třída**

**Zaměstnání: studentka**

Věk: 18 let  
Výška: 180 cm  
Původní hmotnost: 81 kg  
Současná hmotnost: 67 kg

Snížení o:

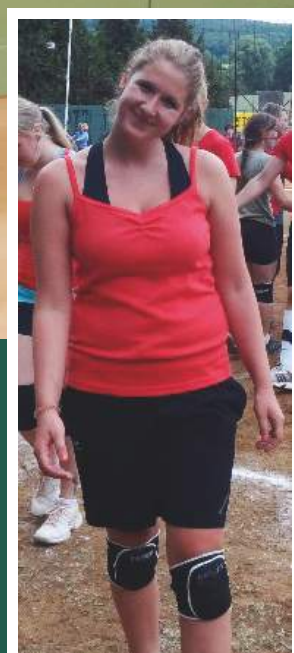
**14 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: L/XL  
Současná velikost oblečení: S/M

Zmenšení o:

**2–3** konfekční velikosti oblečení

**Úbytek v pase, přes břicho a boky: 14 cm**



Nikola Kamenová v době,  
kdy vážila 81 kg.

# Cítit se krásně svěží, lehčí a plná energie. Nejhez- čí ale je, když vás chválí okolí

Studentka střední školy Nikola Kamenová přišla na svoji první konzultaci do výživové poradny NATURHOUSE v Plzni na Americké třídě s obavami. Ty se však rázem rozplynuly, když během prvního týdne viděla přesvědčivé výsledky. Během pouhých 4 měsíců díky metodě NATURHOUSE zeštíhlela v pase, přes břicho a boky o 14 cm, odložila 14 kg a může nosit krásné mladistvé oblečení ve velikosti S a M. Navíc neskutečně prokoukla a jak sama říká, konečně se cítí svěží, lehčí a plná energie.

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

Kamarádka našla NATURHOUSE na internetu a zaujalo jí to. Tak mi vlastně NATURHOUSE doporučila, že mám poradenství zdarma jít vyzkoušet. Neváhala jsem.

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

Trochu ano. Bála jsem se, ale zároveň jsem byla zvědavá, co mi výživová poradkyně Renáta Burešová poví. Nejdříve mě zvažila, poté mi pověděla, jak na tom jsem a kolik bych mohla zhubnout a zepřetala se mě na můj cíl. Tím vlastně má změna životního stylu začala.

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

Nejvíce se mi líbilo, že výsledky byly znát už po týdnu. To mi přišlo opravdu motivující. Vlastně to nebylo o hladovění ani o drastické dietě, při které se člověk trápí, ale hlavně o změně jídelníčku a úpravě stravovacích návyků.



## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Znamenaly pro mě to, že jsem měla velikou motivaci neporušit stanovené zásady a ukázat své výživové poradkyni Renátě, že jsem zase za týden udělala pokrok. Renáta mi moc fandila a já ji prostě nemohla zklamat.

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

Na sladké naštestit moc netrpím, takže to pro mě problém nebyl. Problém u mě byl spíše večer s přejídáním a na oslavách, když jsem se prostě neovládla a všechno ochutnávala. Naučila jsem se ovládnout své chutě a lákadlům prostě odolat.

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

Myslím, že všechny produkty, které jsem užívala, k mému cíli určitě dopomohly. Jelikož jsem studentka, musely jsme společně s poradkyní Renátou produkty upravit podle cen, ale i v tom mi Renáta vyhověla. Nejraději mám suchary FIBROKI ráno k snídani.

## Když se podíváte zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Samozřejmě, nejléčí to nebylo, ale když člověk chce, tak to dokáže. Musí mít pevnou vůli a také tak báječnou poradkyni jako mám já.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Cítím se krásně svěží, lehčí a plná energie. Nejhezčí ale je, když vás chválí okolí.

## Zapojila jste do změny životního stylu také cvičení?

Přiznám se, že moc ne. Nestíhám při škole mnoho věcí a cvičení je bohužel jedno z nich. Ale teď se chci zaměřit na cvičení víc, abych si tu štíhlou postavku ještě zlepšila!

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ještě mě čeká udržovací fáze a poté nejspíš ukončím docházení do NATURHOUSE. Pro produkty si ale stále budu docházet. Děkuju za vždy milá slova, trpělivost a přívětivé jednání výživové poradkyni Renátě Burešové, bez Vás bych to neovládla.