

Rozhodně  
to za to  
stojí!

## SVĚTLANA LUKŠOVÁ

**Zaměstnání:** OSVČ

**Bydliště:** Moravské Budějovice

**Poradna:** Moravské Budějovice

**Věk:** 40 let

**Výška:** 158 cm

**Původní hmotnost:** 71,9 kg

**Současná hmotnost:** 63,1 kg

**Míry před (pas, břicho, boky):**

80-99-106 cm

**Míry po (pas, břicho, boky) :**

78-91-96 cm

**Zhubla:**

**8,8 kg/**

**5 měsíců**



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

Mým hlavním cílem bylo cítit se lépe ve svém těle. Už jsem věděla, že sama to zvládám jen těžko, a potřebovala jsem vedení a podporu.

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

Na první schůzce proběhlo vážení a celková analýza těla. Dostala jsem podrobné informace o mém složení těla a vysvětlení, jak bude celý proces probíhat. Bylo to velmi přehledné a motivující.

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

Nejvíce jsem oceňovala pravidelnost a jasné nastavený systém stravování. Díky tomu jsem měla ve stravě řád a věděla jsem, co a kdy jíst.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Týdenní konzultace pro mě byly velkou motivací pokračovat. Věděla jsem, že mám podporu a že na to nejsem sama.

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

Naučila jsem se pravidelně jíst a hlavně dostatečně pít. Dříve jsem na jídlo často zapomínala nebo jedla nepravidelně, což se postupně změnilo.

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

Ano, vyhovovaly mi například produkty sušenky Fibroki cacaové, které mi pomáhaly dodržovat režim a cítila jsem se díky nim lépe.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji dál a snažím se nové návyky udržet.

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

Ano, někdy to bylo náročné, ale výsledek za to rozhodně stojí.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 8,8 kg?

Cítím se skvěle, lehčeji a mám ze sebe radost.

## Kombinovala jste hubnutí s cvičením?

Ne, hubnutí probíhalo bez pravidelného cvičení, pouze úpravou stravy.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, pokud bude potřeba, ráda budu pokračovat i nadále.

