

**To, že jsem konečně zhubla,
je mým životním úspěchem**

**Lenka
zhubla
33 kg**

**Lenka
Říhová**

Chomutov

Výška: **164 cm**
Věk: **47 let**
Původní váha: **105 kg**
Současná váha: **72 kg**

Snížení o:
33 kg

Délka trvání: **8 měsíců**
Velikost oblečení před: **54**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:
7 konf. velikostí oblečení



Lenka Říhová v době,
kdy vážila 105 kg.

To, že jsem konečně zhubla, je mým životním úspěchem

Lenka Říhová otevřela dveře do nového života a vykročila o 33 kg lehčí, díky odborné podpoře a motivaci výživové poradkyně NATURHOUSE v Chomutově.

Celé dětství až do dospělosti jsem měla pár kilo navíc, které jsem už od puberty se střídavým úspěchem zkoušela sundat. Situace byla díky jo-jo efektu stále horší. Korunu mě nadváže nasadila dvě těhotenství, po kterých jsem se opravdu zakulatila.

Díky tloušťce jsem se styděla před ostatními lidmi cvičit. Když jsem se snažila cvičit sama, nevydržela jsem se „týrat“ nijak dlouho. Zkoušela jsem například chodit s kamarádkou na spinning, který mě bavil. Ale ani toto cvičení se neukázalo být pro mě příliš vhodným. Jelikož byly mé nohy při spinningu přetížené, začaly mi zdravotní problémy s lymfatickým systémem. Se cvičením byl tedy konec. Musela jsem chodit na rehabilitaci a pravidelně již pouze plavat.

S bilancí 105 kg, v pase 104 cm, přes boky



127 cm a hýždě 117 cm jsem na doporučení svého syna zašla do nově otevřené výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově. Na starost si mě vzala výživová poradkyně Bc. Jana Holá. Pevně jsem se rozhodla vytrvat a nepodvádět.

Od magického data 20. prosince 2012 mi začal nový a hlavně zdravý život. Pravidelný pitný režim, zdravá a přesto chutná strava a přiměřený pohyb. Na nová zajímavá jídla jsem si bez problému zvykla. Jím více zeleniny a méně pečiva. Ovoce mi nahradilo sladké pamlsky, na které jsem byla závislá. Díky NATURHOUSE jsem objevila pro mě neznámé a zdravé potraviny.

Nejvíce mi pomáhaly pravidelné týdenní konzultace s výživou poradkyně Janou. Velkou podporu jsem získala jak u ní, tak také u svých dětí. Můj manžel se obával, že mé

hubnutí skončí opět fiaskem a srazí mě na kolena, ale jak se ukázalo, opak je pravdou. Zvykla jsem si věnovat nějaký čas na přípravu jídla a jíst v pravidelný čas. Mezi svými přáteli jsem se stala známou svými krabičkami se „záhadným“ obsahem.

Je začátek září 2013 a já mám za sebou udržovací dietu a vážím 72 kg. V pase jsme s výživovou poradkyně Janou naměřily 75 cm, přes boky 96 cm a hýždě 90 cm. Za necelých 9 měsíců mě opustilo 33 kg. Zlepšil se mi zdravotní stav nejen nohou, ale i celého mého „JÁ“.

To, že jsem konečně zhubla, je mým životním úspěchem, ke kterému mi pomohl kolektiv v chomutovské výživové poradně NATURHOUSE. Moc děkuji. Otevřela jsem dveře do nového života a vykročila. Manžel straší, že udržet se i v budoucnu nebude tak lehké, ale já si věřím.