

Zkuste zvednout závaží o 16 kg.
To jsem na sobě nosila každý den

LENKA
-15,9
kg

Lenka Havelková

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: uklízečka, studující

Věk: 41 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 85 kg
Současná hmotnost: 69,1 kg

Délka hubnutí: 6,5 měsíců
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 17 cm



Zkuste zvednout závaží o 16 kg. To jsem na sobě nosila každý den

K tomu, aby se paní Lenka Havelková zbavila takového závaží, stačilo upravit jídelníček, jíst pravidelně, pestře a užívat doporučené produkty. S tím jí poradili ve výživové poradně NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou.

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

Touha zhubnout natrvalo. Postupem času jsem se dostala na 85 kg, což už bylo prostě moc. Necítila jsem se dobře. Musela jsem nakupovat oblečení v konfekční velikosti 46, které není příliš k dostání a když už je, tak výběr je mizivý.

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

Konzultace byla velmi příjemná, dozvěděla jsem se vše, co mě bude čekat a jak celý proces hubnutí bude probíhat. Byla jsem změřená, zvážená a seznámená s produkty, které byly pro mě v té době nejvhodnější. Také mi byl podrobně vysvětlen jídelníček výživovou poradkyní Mgr. Renatou Míkovou.

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

Hlavně to, že jsem nepocítovala hlad ani dřívější chutě. Navíc mi jídelníček velmi chutnal.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně pomyslný „bič“, abych neselhala v dietě a povzbuzující informace pro další hubnutí a samozřejmě motivující viditelné výsledky.



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

Právě ta změna jídelníčku. Najednou jsem se stravovala pravidelně, lehce, chutně a dodržovala správný pitný režim.

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

Oblíbila jsem si sušenky FIBROKI, vlákninu FIBROKI a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Zatím ano, jsem ve dvouměsíční stabilizační fázi hubnutí.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne, bavilo mě to, zvláště když jsem viděla každý týden, že to opravdu funguje a váha mi jde dolů.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15,9 kg?

Zkuste zvednout závaží o 16 kg. To jsem na sobě nosila každý den.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě se občas zastavím v NATURHOUSE pro oblíbený produkt. Anebo při pocitu, že se mi vrací špatné návyky. Chci si svou novou postavu udržet.