

Lenka
zhubla
13 kg

Ing. Lenka
Kožichová

Praha

Výška: 174 cm
Věk: 51 let
Původní hmotnost: 79 kg
Současná hmotnost: 66 kg

Snížení o:

13 kg

Délka hubnutí: 2,5 měsíce
Původní velikost oblečení: 46
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Ing. Lenka Kozichová v době,
kdy vážila 79 kg.

Pocit, když si můžete koupit a obléknout na sebe cokoli, je k nezaplacení

Paní Lenku Kožichovou ještě před 2,5 měsíci trápily těžké a oteklé končetiny a bolestivé klouby. Na doporučení své známé začala docházet do výživové poradny NATURHOUSE v pražském nákupním centru Eden. Nejen, že jí všechny zdravotní neduhy vymizely, ale bez cvičení zhubla 13 kg a může nosit krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 40.

Jak jste objevila výživovou poradnu NATURHOUSE?

Letos na jaře jsem si všimla své kolegyně v práci, že výrazně hubne a zeptala jsem se jí, jak to dělá. Ještě týž den jsem si našla pobočku NATURHOUSE nejbližší mému bydlišti a objednala se na konzultaci. Byla jsem mile překvapena prostředím i osobností výživové poradkyně. Po prvním zvážení a informacích o zdravém stravování a zjištění, že mé tělo obsahuje spíše kila navíc ve formě vody, jsem se už těšila na proces hubnutí. Opravdu – těšila! Vlastně jsem vždy jedla 5x denně, nejedla jsem smažená jídla, spíše dušená. Ale můj problém spočíval v nedostatku pití tekutin. Když jsem měla žízeň, najedla jsem se! Navíc jsem ráda jídlo solila. Až po konzultaci s výživovou poradkyní Svatavou Zacharovou jsem si uvědomila, odkud pramení moje dlouholeté problémy s otékáním rukou a nohou, zvláště v letním období.

Jak se vyvíjela Vaše váha před kúrou?

Vždycky jsem vážila 65–68 kg. V posledních 3 letech jsem ale značně přibrala na váze a dávala jsem to za vinu víkendům na chalupě, kdy jsme po práci večer s manželem seděli u televize, popíjeli moravské víno a zobali oříšky a nakrájené holandské sýry.



Dosáhla jste 66 kg. Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbila?

Kdybyste se mě zeptali, co jsem si vezla na druhý konec světa o letošní dovolené, řekla bych vám - vlákninu FIBROKI a anýzové sušenky FIBROKI. Bez těchto dvou „pomocníků“ už asi nikdy nebudu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní návštěvy?

Jistotu a oporu. Na metodě NATURHOUSE mi nejvíc vyhovovalo týdenní vážení. Ten pocit, že v tom nejste sama, ale že vám někdo odborně pomáhá, ten byl pro mě nejdůležitější. Každá návštěva byla pro mě povzbuzením a uklidněním, že jdu tou správnou cestou a nedělám chyby.

Připadalo Vám těžké zhubnout?

Ne, já jsem se na hubnutí těšila. Veškeré rady výživové poradkyně jsem dodržovala beze zbytku. Koupila jsem si tekutou stéviu na slazení, hodně jsem pila, první měsíc jsem vůbec nesolila. A výsledky na sebe nenechaly vůbec čekat. Hned první týden jsem shodila 2 kg, potom 1,5 kg a tak to šlo hodně rychle. Za 2,5 měsíce jsem byla na své vysněné váze a stále si ji držím. Zhubla jsem 13 kilo. Dnes se už stravuji jinak, lépe. Jen 2x jsem měla problém, a to jednou po dvou týdnech viró-

zy, kdy jsem pila jen čaje s medem, protože to jinak nešlo, a zavodnila jsem se. Podruhé po 2týdenní dovolené v zahraničí, kde nebylo možno dodržovat mou poradkyní naučený režim. V obou případech jsem však po poradě v NATURHOUSE byla zhruba po týdnu zase na své váze.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Je zdravější. Bohatší o ovoce a zeleninu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 13 kg?

Výborně a atraktivně.

Čím Vás kúra NATURHOUSE obohatila?

Poznala jsem nové potraviny, jako třeba červenou čočku nebo quinou a trvale jsem je zařadila do svého jídelníčku.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Ne. Nerada se potím.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Na občasná konzultace docházím stále, chci si svoji hmotnost udržet. Cítím se dobře, pomínuly problémy s otoky a navíc nezatěžuji své klouby, se kterými mám také neustále nějaké zdravotní problémy. A ten pocit, když si můžete koupit a obléknout na sebe cokoli, je k nezaplacení!