

**Lenka
zhubla téměř
16 kg**

**Lenka
Marekwicová**

**Bydliště: Návší
Poradna: Třinec
Zaměstnání: prodavačka**

Věk: 48 let
Výška: 170 cm
Původní hmotnost: 84,1 kg
Současná hmotnost: 68,6 kg

Snížení o:

15,5 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 9 cm**



Lenka Marekwicová v době,
kdy vážila 84,1 kg.

Cítím se skvěle a jsem plná energie

Paní Lenka Marekovicová za pouhé 3 měsíce odložila nadbytečných 15,5 kg, zeštíhlela přes břicho o 9 cm a může si vybírat z krásného mladistvého oblečení v běžné konfekční velikosti 40. Ke spokojenosti a štíhlé postavě stačilo pouze upravit stravovací návyky, dodržovat doporučení výživové poradkyně NATURHOUSE v Trinci, užívat produkty a denně se jít projít.

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

Byla jsem nespokojená se svou postavou. Věděla jsem, že potřebuju shodit, ale nechtěla jsem si zdravotně ublížit. Tak jsem hledala, až jsem narazila na výživovou poradnu v Trinci. Líbilo se mi, že při dietě nebudu hladovět.

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

Byla jsem seznámená se svým současným stavem a zároveň mi výživová poradkyně Milada Konderlová navrhla, jak bych mohla zdravě zhubnout.

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

Přestala jsem mít chuť na sladké a zároveň jsem neztrácela energii.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Měla jsem podporu ze strany výživové poradkyně Milady a vždy jsem se dozvěděla něco navíc o zdravém stravování. Dále jsem vždy obdržela další recepty.

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

Pravidelná strava, pitný režim a výběr potravin, po kterých se dobře cítím a nemám pocit hladu.

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

Všechny produkty mi chutnaly a pomohly mi k mé vysněné postavě. Oblíbila jsem si nejvíce sušenky a cereálie FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Jsem spokojená s produkty, a proto je užívám i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Měla jsem obavy, že to nezvládnou, ale s pomocí výživové poradkyně Milady Konderlové a asistentky Dagmar Malíkové Wienerové to zvládám dobře.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15,5 kg?

Cítím se skvěle a jsem plná energie.

Změnila jste své stravovací návyky. Začala jste také cvičit?

Absolvovala jsem denně svižnou chůzi v délce asi 4 km. Proto mě mile překvapilo, že bez nějakého většího fyzického úsilí jsem dostáhla tak překvapivých výsledků.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Nyní jsem už v udržovací fázi a ráda bych pokračovala a docházela do výživové poradny NATURHOUSE v Trinci i nadále. Moc děkuju celému milému kolektivu, moc jste mi pomohly a je radost za vámi docházet.