

LUCIE
-19,5
kg

Lucie Malčánková

Bydliště: Lysá nad Labem

Poradna: Palladium a Karlovo náměstí

**Zaměstnání: operátorka call centra
retence hypoték**

Věk:	28 let
Výška:	167 cm
Původní hmotnost:	85,2 kg
Současná hmotnost:	65,7 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 21 cm



Cítím se prostě skvěle, sebevědomě a zdravě

Lucie Malčánková je mladá, krásná žena, která nehledá výmluvy, ale řešení. Když její hmotnost přesáhla 85 kg, kamarádka jí doporučila výživovou poradnu NATURHOUSE. Na celé metodě Lucie nejvíce oceňovala pravidelné konzultace s výživovými poradkyněmi Alenou Přídovou a Annou Vernerovou, od kterých čerpala vůli do dalšího týdne, cenné rady a podporu. Po půl roce je lehčí o téměř 20 kilo, štíhlejší přes břicho o 21 cm a může si kupovat oblečení v úzkých střizích na tělo a vypadat v tom báječně. Navíc Lucku možná znáte z reklamy v televizi, stala se totiž jednou z našich hlavních tváří a my jsme na ní patřičně hrdí.

Lucko, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Kamarádka mě odkázala na NATURHOUSE, ať se nechám změřit a zvážit a že mi podle toho poradí, jak správně hubnout. Jsem bohužel typ člověka bez vůle a vím, že potřebuju podporu a odborné rady. Proto jsem do toho s NATURHOUSE šla.

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

Dlouhá a hodně zábavná s Aničkou Vernerovou. Změřila mě, zvážila, zeptala se na můj „vůbec žádný“ stravovací režim a představila mi metodu NATURHOUSE.

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

Bylo pro mě jako člověka, který se v ničem neomezoval a už vůbec ne v jídle, hodně těžké. Nejvíce oceňuji, že jsem se naučila pravidelně jíst a dodržovat pitný režim.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Motivaci překonat sebe samu a svou vůli. Zároveň důkaz pro mě a mé blízké okolí, že to dokážu a že to prostě jde.

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

Pravidelné stravování a hlavně se naučit snídat. Také dodržovat pitný režim a přestala jsem sladit a skoro vůbec nejím pečivo.

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

Oblíbila jsem si sušenky FIBROKI, díky kterým jsme se naučila pravidelně snídat.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Svým způsobem ano i ne. Ano, protože je to hodně na psychiku, a obzvláště když se všichni kolem vás nijak

neomezují. Ne, protože opravdu stačilo naučit se pravidelně jíst, ale to mi už dlouho říkala moje mamka.

Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 20 kg?

Jak jsem již řekla při natáčení ve Snídani s Novou: jako pták. Prostě skvěle, sebevědomě, zdravě atd.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Vůbec ne. Stačilo, že jsem denně nachodila cca 5,5 km díky práci a jednou za 14 dní se chodím brigádně proběhnout do fast foodu. Tento „sportovní“ režim samozřejmě stále dodržuji.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě. Obě výživové poradkyně, jak Anička Vernerová, tak také Alenka Přídová jsou skvělé a moc milé. Moc ráda je vidím a popovídám si s nimi. Za to, jak teď skvěle vypadám a cítím se, jim moc děkuju.