

**Díky výživové poradkyni NATURHOUSE
se teď cítím opravdu skvěle**

**Lucie
zhubla téměř
25 kg**

**Lucie
Vondráčková**

Kolín

Výška: **172 cm**
Věk: **37 let**
Původní váha: **90,3 kg**
Současná váha: **65,5 kg**

Snížení o:

24,8 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **46**
Velikost oblečení po: **40**

Snížení o:

3 konf. velikosti oblečení



Lucie Vondráčková v době,
kdy vážila 90 kg.

Díky výživové poradkyni NATURHOUSE se teď cítím opravdu skvěle

Pochvaluje si paní Lucie Vondráčková, která ve výživové poradně NATURHOUSE zhubla 24,8 kg a může si kupovat krásné oblečení velikosti 40.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začala mít problémy s váhou?

Problémy s váhou mám celý život. Nikdy ani jako dítě jsem hubená nebyla, vždycky jsem měla nějaká ta kila navíc. Nadváhu mám asi i tak trochu v genech, nikdo z naší rodiny není úplně štíhlý. Moje nadváha souvisela i se způsobem stravování - nepravidelná strava, tučná a nezdravá jídla. Vlastně jsem celý život jedla úplně špatně. To jsem si uvědomila po příchodu do NATURHOUSE.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Svých nadbytečných kil jsem se snažila několikrát zbavit sama. Vyzkoušela jsem různé diety, tedy spíš hladovění než diety, ale po čase jsem svá nadbytečná kila měla zase zpátky a vždy o něco víc. Vyzkoušela jsem jíst oddělenou stravu podle paní Kořínkové, to se mi podařilo zhubnout, ale jakmile jsem najela opět na svůj starý jídelníček, kila se mi pomalu vracela zpět. Bláhově jsem si také myslela, že čím méně budu jíst, tak zhubnu, spíš jsem jen pila a jedla jen jednou denně. Zhubla jsem vždy jen na chvíli. Jakmile jsem se „normálně“ najedla, tak jsem po krátké době byla opět tam, kde jsem byla. Tedy nastal jo-jo efekt.



Proto jste navštívila NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděla?

Pak jsem se od zákaznice v práci dozvěděla o NATURHOUSE. Šla jsem tam vlastně hlavně kvůli tomu, aby nade mnou měl někdo v hubnutí dozor a hlavně mi poradil, jak vlastně zhubnout. Už jsem se nechtěla týrat hlady bez výsledného efektu.

Proč jste se rozhodla zhubnout?

Důvodem bylo asi to, že jsem se na sebe už nemohla podívat. Všechno oblečení mi bylo malé, tak jsem s tím musela něco udělat. Přečetla jsem si na internetu příběhy klientů NATURHOUSE a řekla si, když to dokázali ostatní, tak musím taky.

Jak se Vám podařilo shodit?

Podařilo se mi zhubnout díky pravidelné stravě 5x denně, dodržováním pitného režimu a užíváním produktů NATURHOUSE, bylo to vlastně jednoduché. Jedla jsem o hodně víc než dříve. Po celou dobu diety se mi nestalo, že bych měla hlad. Jídelníčky, které mi paní dietoložka každý týden dávala, byly opravdu dobré, chutné a pestré. Naučila jsem se pravidelně jíst a hlavně vím, co a v jakých porcích mám jíst.

Byly i situace, kdy jste dietu porušila nebo byste nejraději s hubnutím skončila?

Někdy se stalo, že jsem dietu porušila. Vzhledem k tomu, že jsem dietu držela přes léto, kdy je období lákavého grilování, někdy jsem prostě neodolala. Naštěstí to nemělo negativní vliv na průběh hubnutí. Po celou dobu se mi

nestalo, že bych s hubnutím skončila. Opravdu mi veškerá jídla vyhovovala, chutnala a nikdy se mi nestalo, že bych měla pocit hladu.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Největší změny v jídelníčku byly v množství jídla a pravidelnost. Začala jsem jíst o hodně víc, než jsem jedla dříve a pravidelně pětkrát denně. Do jídelníčku jsem zařadila ovoce a zeleninu, kterou jsem dříve tolik nevyhledávala. Byla jsem mile překvapená, že toho sním o hodně více než dříve a přitom hubnu. Během hubnutí jsem kupodivu nepocitovala ani chuť na sladké, což mi náramně vyhovovalo.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Všechny produkty, které mi paní dietoložka doporučovala, mi vyhovovaly. Nejvíce mi chutnají suchary FIBROKI, jogurt s vlákninou FIBROKI, který mi plně nahradil veškeré sladkosti. Oblíbila jsem si i čaje, ať už sypké nebo instantní.

Se svou současnou váhou jste již spokojena?

Se svou nynější váhou jsem spokojená, ke své vysněné váze jsem se po pěti měsících úspěšně dostala. Jsem ráda, že jsem NATURHOUSE navštívila. Paní dietoložka byla vždy velmi vstřícná, vždy mi dobře poradila. Díky ní a NATURHOUSE se teď cítím opravdu skvěle a doporučila bych každému, kdo má potíže s nadbytečnými kily, aby výživovou poradnu NATURHOUSE navštívil.