

**Lenka  
zhubla téměř  
20 Kg**

**Lenka  
Žáčková  
Beroun**

Věk: **39 let**  
Výška: **158 cm**

Původní váha: **89,4 kg**  
Současná váha: **70,2 kg**

Snížení o:  
**19,2 kg**

Délka trvání: **6 měsíců**



Lenka Žáčková  
v době, kdy vážila 89 kg.

## **Podařilo se mi shodit díky NATURHOUSE 25 kg závaží**

### **Svěřila se Lenka Žáčková, která své sněné postavy dosáhla během půl roku v dietetickém centru v Berouně.**

I já bych se chtěla podělit o svůj životní příběh. Nikdy jsem nebyla „hubeňour“, ale když se moje váha při výšce 158 cm přehoupla přes 90 kg, rozhodla jsem se s tím něco udělat. Měsíce ubíhaly a já se stále k ničemu neměla, až jednou...

Šla jsem zrovna do práce na noční směnu, a protože autobus jel až za pár minut, procházela jsem se ulicemi města Berouna a koukala, kde co mají. V tom mě oslovila sympatická mladá slečna, ať se jdu k nim podívat do jejich obchůdku, že mi výživová poradkyně



zdarma vyhotoví krátkou bioimpedanční analýzu složení mého těla. Zalekla jsem se, a se slovy, že mám málo času, protože jdu na autobus, jsem chtěla vzít nohy na ramena. Když mi ale výživová poradkyně paní Eva Straškrábová řekla, že to nebude trvat déle než 5 minut, tak jsem svolila.

Vyšetření opravdu trvalo chvilku a ani to nebolelo. Bohužel zjištění, že moje váha je příliš velká a může vést k celé řadě zdravotních komplikací, už nebylo tak příjemné. Věděla jsem, že právě teď nastal ten pravý čas s tím něco udělat, a tak jsem slíbila, že se za pár dní na pobočce zastavím. A já se opravdu přinutila dojít. A tak začal můj boj s nadváhou.

Když jsem se paní poradkyni na první konzultaci svěřila a sdělila vše, co mě v souvislosti s mojí nadváhou trápí, s pochopením mě vyslechla a poradila, co a jak dělat. Díky vlídnému přístupu paní Straškrábové jsem se naučila jíst 5x denně menší porce jídel, vypít skoro dva litry vody, dbát na dostatečné množství ovoce a zeleniny a vše podpořit vhodnými produkty, které jsou vyráběny na bylinné bázi, a mírným pohybem. Světe div

se, ono to funguje!

Na kontroly jsem chodila každý týden a vždy, když jsem odcházela, odnášela jsem si nový zajímavý jídelníček, který vychází ze zásad středomořské kuchyně, je tudíž pestrý, lehký a dá se různě kombinovat. Na váze jsem týden co týden pozorovala úbytek a získávala jsem sama ze sebe čím dál lepší pocit. Po půlročním snažení se můj obvod zmenšil o cca. 25 cm a mně se podařilo shodit, doufám, že hodně daleko a navždy, 25 kg závaží, se kterým jsem se dříve nosila.

Nyní se cítím o 100 % lépe. Nejsem tolik a tak často unavená a malátná a i prosté obouvání jde mnohem snadněji než dříve. Nikdy bych nevěřila, že budu mít tolik síly a odhodlání dojít až na konec cesty, kterou jsme si v NATURHOUSE společně s paní poradkyní vytýčily.

Všem, kteří ještě váhají a přemýšlejí, zda mají se svojí nadváhou bojovat, bych chtěla vyzvat: „NIČEHO SE NEBOJTE, NIKDY NENÍ POZDĚ A JDĚTE DO TOHO! OPRAVDU TO STOJÍ ZA TO!!!“