

**Lenka
zhubla
15 kg**

**Lenka
Lamplotová**

Kroměříž

Výška: 160 cm
Věk: 48 let
Původní hmotnost: 80,3 kg
Současná hmotnost: 65,3 kg

Snížení o:

15 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 46–48
Současná velikost oblečení: 42

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení



Lenka Lamplotová v době,
kdy vážila 80,3 kg.

Je příjemné, když jdete po ulici a usměje se na vás kolemjdoucí muž

O tom mohla ještě před 7 měsíci pouze snít paní Lenka Lamplotová. Jenže pak začala docházet na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Kroměříži a její život nabrat nový směr. Nejen, že zhubla 15 kg a její pas se zúžil o 16 cm, ale především získala zpět své sebevědomí a zdravotní obtíže také vymizely.

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

Po čtyřicítce se mi začala měnit postava. Nejvíce v oblasti břicha, boků a stehen. Ze začátku se mi dařilo nabytá kila shodit a držet si novou váhu, ale s přibývajícím věkem to bylo o to těžší. Váha šla neustále nahoru, i když jsem toho moc nejedla a nějaký ten pohyb jsem vykonávala. Začala jsem mít problémy se zády, kyčelními klouby a dýcháním.

Zkoušela jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sama?

Vyzkoušela jsem různé diety z časopisů, knížek a doporučení kolegyně z práce. Pár kilogramů sice ubylo, ale většinou jsem za určitou dobu vše nabrala zpět. Někdy dokonce i víc kilogramů. Jednu dobu jsem chodila pravidelně cvičit do posilovny. Byl zde program pro ženy. Pod dozorem cvičitele jsme cvičily různé cviky na nářadí a posilovacích strojích. Pak byl program zrušen a kila naskočila zpět. Pak jsem objevila kurz břišního tance, kde se mi částečně snížily problémy se zády a klouby.



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

Úplnou náhodou. Jednou jsem šla do města a ve Vodní ulici v Kroměříži mne oslovila milá asistentka, zda si nechci nechat změřit množství tuků a vody v těle a popřípadě si nechat vypracovat plán stravovacích návyků. Tak jsem si řekla, že za zkoušku nic nedám a domluvila jsem si termín návštěvy s konzultací.

Co Vás vedlo k tomu začít se sebou něco dělat?

Jednak to byly zdravotní potíže. Vyjít schody, abych se nezdýchala a tolik nepotila. Nemohla jsem si koupit oblečení, které se mi líbilo. Ale hlavně s přibývajícím kilogramy mi ubývalo sebevědomí.

Jak se Vám podařilo shodit?

Ze začátku jsem se bála, že to nezvládnou, že budu mít hlad a neseženu suroviny pro přípravu jídel. Dodržením vypracovaného stravovacího programu a odborného dohledu mé výživové poradkyně Markéty Dočkalové se mi dařilo týden po týdnu přibližovat k cíli. Personál v poradně mi hodně pomohl. Pochvala za každé shozené kilo vždy potěšila a pomáhala mi k posílení sebevědomí, že něco takového dokážu. Podpory se mi dostalo také od rodiny a kolegyně ze zaměstnání.

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

Člověk si sice v hlavě dá závazek, že vše musí dodržet dle plánu, ale mlsná někdy zvítězila. Takže byl nějaký chlebiček nebo zákusek, ale ne ve velkém, jen po jednom kousku příležitostně při oslavách narozenin. Děvčatům z NATURHOUSE jsem se však vždy přiznala, že jsem zhřešila. Skončit s hubnutím mne ale nikdy nenapadlo.

Oblíbila jste si některý z produktů, který jste užívala?

Z produktů, které jsem užívala, mám ráda sušenky FIBROKI 5C. Nejsou sladké a hodí se na snídani nebo na příležitostně mlsání. Také se mi osvědčily tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které nosím u sebe pro případ, že nemám svačinu. Moc mi chutnala švestková marmeláda DIETESSE.3, kterou jsem si dávala do jogurtu nebo na sušenky.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15 kg?

V současné době jsem se svou váhou spokojena. Potěšilo mne, že jsem oblékla své oblíbené kalhoty a šaty, které jsem si uschovala pro případ, že bych náhodou jednou byla opět štíhlá. Také je příjemné, když jdete po ulici a usměje se na vás kolemjdoucí muž. To hned zvedne náladu. Ráda bych poděkovala celému týmu NATURHOUSE v Kroměříži, zejména pak výživové poradkyni Markétě Dočkalové.