

**Lenka
zhubla
19 kg**

**Lenka
Němečková**

Bydliště: Místo

Poradna: Chomutov

Zaměstnání: dělnice

Věk: 38 let
Výška: 160 cm
Původní hmotnost: 85,8 kg
Současná hmotnost: 66,8 kg

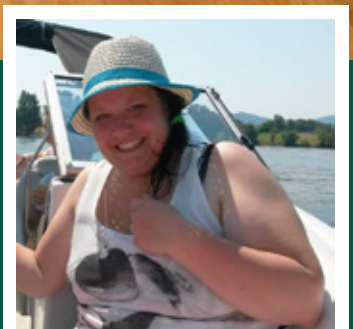
Snížení o:

19 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 36–38

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 16 cm**



Lenka Němečková v době,
kdy vážila 85,8 kg.

Konečně jsem sama se sebou spokojená

Raduje se paní Lenka Němečková, která za půl roku zeštíhla přes břicho o 16 cm, zbavila se nadbytečných 19 kg a díky tomu může nosit mladistvé oblečení ve velikosti S. To vše bez hladu, odříkání a dření v posilovně.

Leni, můžete nám říci, jak jste se o výživové poradně NATURHOUSE dozvěděla?

Výživová poradna NATURHOUSE v Chomutově mi byla doporučena od známé, která bez námahy a hladu krásně zhubla.

Jak jste Vy sama vnímala úvodní konzultaci?

První konzultace na mne působila velmi dobře. Nejprve mě výživová poradkyně Hanka Křivánková vyzpovídala, pak mě přeměřila, převážila a na základě výsledků mi sestavila individuální jídelníček, vhodné produkty a doporučila mi optimální pitný režim. I při svém náročném zaměstnání jsem byla schopná bez problémů jídelníček i rady dodržovat.



Čeho se změny ve stravování týkaly a jak Vám jídelníček vyhovoval?

Z jídelníčku v prvním týdnu zcela zmizely přílohy, což jsem považovala za největší změnu. Také v mém denním režimu nastala pravidelnost v jídle. To si myslím, že bylo nejdůležitější.

Zmínila jste produkty. Který jste si oblíbila?

Velmi jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI. Moc mi chutná, pomáhá mi zahánět chuť na sladké a perfektně zasytí.

Zhubla jste téměř 20 kg. Jak se cítíte v novém těle?

Cítím se velmi dobře. Mohu bez zadýchávání vykovávat spoustu činností, které mi začínaly dělat s bývalou váhou problémy. Změ-

nila jsem šatník, a jak říká výživová poradkyně Hanka, celá zářím. Opravdu jsem sama se sebou spokojená.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu využívat pravidelné měření zdarma. Chci se dobře cítit i v budoucnu a vím, že takto si váhu dokážu udržet.

Je něco, co byste chtěla vzkázat budoucím klientům NATURHOUSE v Chomutově?

Aby dbali na rady poradkyně, protože vím, že pokud budou dodržovat doporučení, které dostanou, bude to vždy fungovat. K tomu budou potřebovat také pevnou vůli. Děkuji Hance Křivánkové za podporu a přeji spousty spokojených klientů.