

Nyní se cítím velmi dobře. Jsem sama se sebou spokojenější a také sebevědomější

LENKA
-15,4
kg

Lenka Vavroušková

Bydliště: Hlinsko

Poradna: Chrudim

Zaměstnání: rodičovská dovolená

Věk:	31 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	81,8 kg
Současná hmotnost:	66,4 kg

Délka hubnutí:	5 a půl měsíce
Původní velikost oblečení:	42
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes boky: 15 cm



Nyní se cítím velmi dobře. Jsem sama se sebou spokojenější a také sebevědomější

Navíc paní Lenku Vavrouškovou těší, že si lidé v jejím okolí změny všimají a chválí ji za to. I když není velká sportovkyně a navíc pečuje o dvě malé děti, přesto se jí podařilo odložit 15,4 kg a zeštíhlet přes boky o 15 cm. Jako bonus si může kupovat krásné oblečení v běžné konfekční velikosti 36/38.

Lenko, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Po porodu druhé dcery se mi nepodařilo shodit přebytečné kilogramy nabražené v těhotenství. Držela jsem různé diety, ale kila dolů nešla, spíš naopak. Když jsem na váze uviděla 80 kg, řekla jsem si, že takhle už to dál nejde. Pak jsem na internetu narazila na metodu NATURHOUSE, zaujala mě a ještě ten den jsem se objednala na vstupní konzultaci do Chrudimi.

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

Výživová poradkyně mě zvažila, změnila, zeptala se na mé stravovací návyky a na můj zdravotní stav. Potom mi sestavila nový jídelníček. Tímto paní Petře Liškové děkuji, moc mi pomohla.

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

Nejvíce jsem ocenila pravidelnost v jídlu. Jedla jsem možná ještě více a častěji než před tím. Jídelníčky byly vždycky pestré a jejich příprava jednoduchá. Navíc jídla byla chutná, vařila jsem je pro celou rodinu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace byly pro mě velkou motivací. Nutilo mě to vydržet a když jsem pak viděla, že to funguje, bylo hubnutí pro mě stále jednodušší.



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

Pro mě bylo těžké naučit se ráno dobře nasnídat a také jsem se musela naučit dodržovat pitný režim. Omezila jsem kávu a úplně vynesla pečivo. Naopak jsem začala jíst hodně zeleniny a ryb.

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

Nejvíce jsem si oblíbila toasty FIBROKI a bylinný čaj INFUNAT RELAX, který mi dobře pomohl s odvodněním organismu. Velmi mi chutnaly sušenky FIBROKI, snadno zahrnaly chuť na sladké.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně ani ne, první měsíce šla kila dolů velmi rychle. Ani nemůžu říci, že bych se nějak omezovala. Jedla jsem více než dříve, ale zdravěji.

Jak se cítíte nyní lehčí o 15,4 kg?

Nyní se cítím velmi dobře. Jsem sama se sebou spokojenější a také sebevědomější. Navíc mě těší, že si lidé v mém okolí změny všimají a chválí mě za to.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Necvičila jsem. Mám dvě malé holčičky, takže pohybu s nimi mám dost!!! Navíc lenost většinou vítězí!

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji. Již ne tak často jako dosud, ale váhu si chci udržet, takže na kontroly po pár měsících budu chodit dál.