

**Lucie
zhubla
16 kg**

**Lucie
Končinská**

Bydliště: Kladno

Poradna: Praha 6 Dejvice, Vítězné náměstí

Zaměstnání: prodavačka

Věk: 36 let
Výška: 166 cm
Původní hmotnost: 80 kg
Současná hmotnost: 64 kg

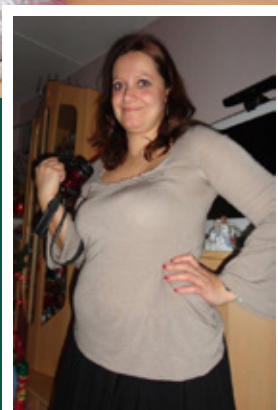
Snížení o:

16 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: 44
Současná velikost oblečení: 38

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 15 cm**



Lucie Končinská v době, kdy vážila 80 kg.

Cítím se skvěle. Těší mě, že obleču dokonce i některé kousky z šatníku své 17leté dcery

Pro paní Lucii Končinskou bylo náročné udělat první krok a vstoupit do výživové poradny. Když ji oslovil personál NATURHOUSE v pražských Dejvicích, souhlasila s úvodní konzultací. Nakonec se ukázalo, že hubnutí s metodou NATURHOUSE nebylo vůbec těžké. Během 9 měsíců se zbavila nadbytečných 16 kg, díky čemuž si může v obchodě vybírat z nepřeberného množství ve velikosti S.

Lucie, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nespokojenost s vlastním tělem. Sama jsem nenašla odvahu navštívit poradnu, proto jsem byla ráda, že mne poradkyně samy oslovily na ulici.

Začala jste docházet do poradny NATURHOUSE. Pamatujete si na svoji 1. konzultaci?

Výživová poradkyně Jana Lorencová mě zvážila, změřila, sestavila mi startovací jídelníček, povídala si se mnou, co můžu jíst a co bych neměla. Vše probíhalo v přátelské a otevřené atmosféře.

Co jste na metodě NATURHOUSE nejvíce oceňovala?

Nejvíce jsem oceňovala pravidelné týdenní konzultace, na kterých byl patrný pokrok, a osobní, přátelský



přístup výživové poradkyně Jany. Vždy, když jsem do poradny přišla na pravidelnou konzultaci, tak následovalo 20 minut přátelského popovídání jak s poradkyní Janou, tak i s asistentkou Janou Bínovou a snaha a ochota pomoci.

Jak to bylo s Vámi a změnou jídelníčku?

Naučila jsem se pravidelné stravě a pitnému režimu. Dodržovala jsem pestrý jídelníček, který mi každý týden poradkyně Jana sestavila tak, aby mi chutnal, byl pestrý a zároveň pomáhal k redukci. Jídla bylo velké množství a ze začátku jsem jej ani nemohla sníst. Přestala jsem jíst světlé pečivo a pít slazené nápoje.

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

Nejvíce jsem si oblíbila cereálie FIBROKI s bílým jogurtem a tousty FIBROKI. Ostatní produkty mi pomáhaly k rychlejšímu hubnutí, od-

vodnění a nastartování metabolismu. Nyní, i když už nehubnu, tak nadále užívám vlákninu FIBROKI, která po obědě či po večeři báječně chutná zamíchaná v jogurtu.

Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Hubnutí s metodou NATURHOUSE mi vůbec těžké nepřišlo. Na rozdíl od jiných diet, které u mě nikdy neměly žádný přínos.

Jak se cítíte nyní lehčí o 16 kg?

Cítím se skvěle. Těší mě, že obleču dokonce i některé kousky z šatníku své 17leté dcery.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě se ráda přijdu zvážit a koupit si své oblíbené produkty. Moc děkuji poradkyni Janě Lorencové a asistentce Janě Bínové z výživové poradny NATURHOUSE na Vítězném náměstí.