

V mém odhodlání mě podpořily výsledky  
již po prvním týdnu hubnutí – přes 2 kila  
bez námahy byla dole

**LUCIE**  
**-22,5**  
**kg**

## Lucie Kostrounová

**Bydliště: Mladá Vožice**

**Poradna: Tábor**

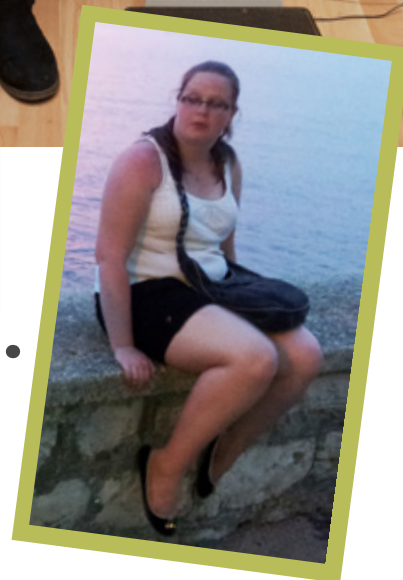
**Zaměstnání: administrativa**

Věk:	23 let
Výška:	168 cm
Původní hmotnost:	91,7 kg
Současná hmotnost:	69,2 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	S/M

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 19 cm**



## V mém odhodlání mě podpořily výsledky již po prvním týdnu hubnutí – přes 2 kila bez námahy byla dole

I přesto, že první dny s novým stravovacím režimem byly pro paní Lucii Kostrounovou těžké, vydržela a odměnou jí bylo po pouhém týdnu více než 2 kila dole. Během půl roku odložila nadbytečných 22,5 kg a zeštíhlela přes břicho o 19 cm. Nyní se cítí plná elánu a pozitivní energie.

O výživové poradně NATURHOUSE v Táboře jsem věděla mnohem dříve, než jsem ji začala navštěvovat. Četla jsem na internetu různé komentáře, jak se lidem podařilo bez cvičení a hladovění zhubnout plno kil během pár měsíců, ale vůbec jsem tomu nevěřila. Není přece možné zhubnout jen jídlom a bez pohybu.

Až pak jeden den přišla známá a začala mi vyprávět, že její kolega z práce dochází do výživové poradny již 3 měsíc e a shodil 15 kilo, na základě čehož jsem se hned následující den odhodlala a poslala přes internet objednávku na konzultaci. Po telefonické domluvě s výživovou poradkyní Radkou Baldovou jsem 30. 4. 2016 přišla na první konzultaci.



Před vstupem do poradny jsem měla obavy, že to nezvládnou, jak na mne budou koukat a co si o mne budou myslet? Ale hned při příchodu mě přivítala paní Baldová s úsměvem a ze mne ta nervozita spadla.

Po zvážení a měření mě výsledky úplně zděsily a rozhodla jsem se jít do nové proměny naplno. Při odchodu jsem obdržela nový jídelníček, užitečné rady a tipy, jak se správně stravovat, nové recepty a produkty, které pomáhají při redukci váhy.

První dny byly těžké – přepadaly mě chutě na sladké, smažené a další nezdravé pochutiny, ale já se zařkla a vydržela jsem to. V mém odhodlání mě podpořily výsledky již po prvním týdnu hubnutí – přes 2 kila bez námahy byla dole. S postupem času si mé tělo zvyklo na novou stravu a chutě mizely.

Mé okolí si začalo všimnout proměny a slova chvály se na mě sypala ze všech stran. Teď, když jsem o 20 kilo lehčí, tak se cítím suprově – nejsem tolik unavená, mám více energie, mohu si kupovat pěkné oblečení a připadat si žensky.

Do výživové poradny plánuji docházet nadále pro produkty, které jsem si během té doby oblíbila, ať je to už vláknina FIBROKI, která mi pomáhá zahnat chuť na sladké, nebo sušenky FIBROKI, které ráda mlsám po ránu ke snídani. Na závěr bych chtěla mockrát poděkovat paní Radce Baldové, která mi pomohla odhodit přebytečných dvacet kilo, byla vždy usměvavá, milá a plná moudrých a užitečných rad a hlavně děkuji za její podporu.

