

LUCIE
-12,8
kg

Lucie Tomešková

Bydliště: Humpolec
Poradna: Jihlava
Zaměstnání: studentka

Věk:	11 let
Výška:	162 cm
Původní hmotnost:	72,7 kg
Současná hmotnost:	59,9 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	40
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 6 cm



Vždy jsem se těšila na další konzultace

Trápení s váhou se netýká jen nás dospělých. U dětí mnohdy stačí jen nemoc, málo pohybu či špatné stravovací návyky a pár kilogramů navíc může ovlivnit jejich budoucí zdraví. Právě na zlepšení stravovacích návyků jsme pracovali s naší milou klientkou Lucinkou.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny mě přivedly myšlenky, jak budu vypadat za rok. A trochu i rodiče.

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

Na mojí první konzultaci jsem byla dost nervózní. Ale přivítala mě výživová poradkyně Hana Konopková, která si mě změřila a zvažila, podle toho mi vytvořila jídelníček.

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

Nejvíce jsem ocenila, že si zvládnou jídlo připravit sama. A nikdy jsem neměla hlad.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se těšila na další a další konzultace, kdy jsem měla pokaždé pěkný úbytek na váze a to mě motivovalo hubnout.

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

Velkou změnou byl pravidelný rozstup mezi jídly. Začala jsem jíst více zeleniny, například k obědu.



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

Některé produkty mi moc nechutnaly, ale naopak některé mi chutnaly až moc. Můj nejoblíbenější produkt je pudink SLIMBEL.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Produkty používám stále i v udržovací fázi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Nebylo to vůbec nic těžkého, naopak to bylo lehčí, než jsem čekala. Vůbec jsem neměla hlad.

Jak se cítíte nyní lehčí o 12,8 kg?

Mnohem lépe, mohu nosit oblečení, které mi dříve bylo malé. Jsem hrozně šťastná.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?

Přímo se cvičením ne, ale hodně jsem chodila na procházky nebo jezdím na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Plánuji si docházet pro mé oblíbené NATURHOUSE produkty.