

**LUCIE**  
**-48**  
**kg**

## Lucie Vokurková

**Bydliště: Deštnice**  
**Poradna: Žatec**  
**Zaměstnání: účetní**

Věk: 32 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 115,8 kg  
Současná hmotnost: 67,8 kg

Délka hubnutí: 13 měsíců  
Původní velikost oblečení: 56–58  
Současná velikost oblečení: 38–40

Zmenšení o:

**9–10 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 40 cm**



# Bez 48 kg je život lehčí

Raduje se paní Lucie Vokurková, která ve výživové poradně NATURHOUSE v Žatci nejen výrazně zeshílěla, ale především si zlepšila svůj zdravotní stav. Díky tomu se může atraktivně oblékat a vůbec se cítit plná energie a sebevědomí.

## Lucko, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Rozhodnutí se sebou opravdu něco udělat. Se svou váhou bojuji již od útlého dětství, byla jsem vlastně taková dietářka od malička. Váha byla vždy jak na houpačce. Do nejvyšších hodnot se čísla na osobní váze dostala až po porodu mého druhého syna. Na přelomu roku 2011 a 2012, kdy následkem toho, že jsem přestala kouřit, se vyšplhala váha do závrtných výšin. Každý rok jsem si dávala novoroční předsevzetí, že zhubnu, ale v roce 2016 jsem svému slovu opravdu dostala a aby se opět nestalo, že mě to po nějaké době opustí a vrátím se zpět ke svým stravovacím návykům (tak jak se stávalo předešlé roky), navštívila jsem výživovou poradnu NATURHOUSE v Žatci, kde se mne ujala paní Dvořáková a následně výživová poradkyně Martina Slanařová.

## Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Opravdu to pro mne bylo velice zásadní. Každý týden měření, vážení, shrnutí celého týdne a nakopnutí na ten další. Výsledky mého rozhodnutí a pevné vůle, které byly téměř každou návštěvu vidět, dále vlídná slova poradkyně, chvála, podpora a porozumění byly takovou další motivací vydržet. Přirovnala bych pozici mé výživové poradkyně k „partákoví“ a trenérovi. Parták, protože se říká, že „ve dvou se to lépe táhne“ a díky jsem v tom nikdy nebyla sama, a trenér, protože každý sportovec má svého trenéra, který ho podporuje, říká mu, co dělá dobře nebo špatně a dává mu rady k tomu, aby byl lepší a dosáhl svého cíle.

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

Především produkty na zadržovanou



vodu, například mi velice chutnaly ovocné extrakty typu ampule FLUICIR. Dále si v mém jídelníčku našla místo vláknina FIBROKI, se kterou jsem z počátku měla trochu problém, a pak mé nejoblíbenější suchary a sušenky FIBROKI. Velice chutný a výživný start nového dne. Snídaně jsem se naučila stavět především na těchto produktech a mám v plánu u nich také zůstat nadále, protože mi to opravdu vyhovuje.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Z počátku ano. Spíš tedy všechno to množství jídla sníst a v intervalech 2,5 – 3 hodiny se opět najíst. Jídla bylo najednou strašně moc, měla jsem pocit, že jím v jednom kuse, a na to jsem opravdu nebyla zvyklá. Bylo to také náročnější z hlediska času. Pro svou rodinu vařím stále stejně jako předtím a já jsem si změnila jídelníček od základu a celou dobu si vařím jídlo zvlášť, každou porci ať už na oběd nebo večeři (pokud není zrovna večeře studená). Každý den si připravuji jídlo do zaměstnání, když mám s dětmi kroužky, беру si svačinu sebou do kabelky. Když jedeme s rodinou na výlet, mám jídlo v krabičkách, tak aby se nestalo, že bych nějaké jídlo vynesla. Je to někdy opravdu docela náročné, ale i při zaměstnání, domácnosti, dětech

a ostatních aktivitách to všechno jde, jen musí člověk opravdu chtít.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 48 kg?

Velice dobře. Jak po fyzické, tak i psychické stránce. Je opravdu hezké slyšet chválu z úst manžela, dětí, rodiny, přátel a lidí z mého okolí, protože změna je opravdu zásadní a nepřehlédnutelná. Otevřely se mi i možnosti lépe se oblékat a myslím, že i to je pro každou ženu odměna. Oproti dřívějšímu mám více energie a už se těším na hezké počasí, kdy se nám otevře opět více možností pro aktivity s rodinou.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Nejen pro produkty, které jsem si oblíbila a které mám v plánu dále zařazovat do svého jídelníčku, ale i na kontrolní měření a vážení. Metodu NATURHOUSE jsem si oblíbila, vlastně jsem tento způsob hubnutí nikdy nevnímala jako dietu, spíš jsem změnila od základu svůj životní styl, který mi velice vyhovuje a hlavně mě baví a jsem přesvědčená, že u tohoto způsobu stravování již zůstanu. Navíc výživovou poradkyni Martinu vždy ráda uvidím, protože jsem jí velice vděčná, že mi po celou dobu byla oporou a dovedla mne k mému cíli. Patří jí opravdu velké díky.