

**LUCIA**  
**-17**  
**kg**

## Lucia Klobučníková

**Bydlisko: Starý Tekov**

**Poradňa: Levice**

**Zamestnanie: administratívna  
pracovníčka**

Vek: 31 rokov  
Výška: 169 cm  
Váha na začiatku: 83 kg  
Váha teraz: 66 kg

Dĺžka trvania: 8 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XL (42)  
Veľkosť oblečenia po: M (38)

Zníženie o:

**2 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez brucho: 17 cm**



# S pocitom o 17 kíľ ľahšia mi stúplo sebavedomie

Sympatická administratívna pracovníčka Lucia Klobučníková začala pri svojej výške 169 cm vážiť viac ako 80 kíľ. Prestala sa páčiť sama sebe a rozhodla sa pre pomoc vo výživovej poradni NATURHOUSE v Levicach. Po 8 mesiacoch je ľahšia o 17 kíľ, štíhlejšia cez brucho o 17 cm a môže nosiť oblečenie vo veľkosti M.

## Lucia, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Necítila som dobre pri pohľade do zrkadla a povedala som si, že s tým musím niečo urobiť.

## Pamätáte si, ako prebiehala Vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Pamätám si to veľmi dobre. Výživová poradkyňa Mgr. Martina Vrábelová ma premerala, odvážila a zisťovala aké sú moje očakávania a ciele. Prebrali sme moje zdravotné problémy a dostala som svoj jedálniček na prvý týždeň.

## Začala ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Oceňovala som pravidelnosť stravy a hlavne to, že prvé výsledky sa dostavili už prvý týždeň, to bola tá najväčšia motivácia.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné váženie bolo skvelé, nechcela som totiž sklamať seba a hlavne poradkyňu Martinu. Bol to vždy dobrý pocit, keď ma pochválila.

**K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?**



V prvom rade som úplne vyradila sladené nápoje, sladkosti a pečivo. Zo začiatku som sa učila jesť bez príloh.

## Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Myslím si, že všetky výrobky od NATURHOUSE mali nejaký význam. No najviac som si zvykla na sezamové sucháre FIBROKI, tie sú pre mňa top.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Chcela by som si udržať váhu aj bez produktov ale ak to nepôjde, určite sa k nim vrátim.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Ani nie, najťažšie bolo to sebazapretie. Mrzelo ma, že som sa na metódu NATURHOUSE nedala už skôr. Kolektív dievčat z Levíc bol skvelý, počas celého priebehu chudnutia boli veľmi milé, za čo im patrí veľká vďaka.

## Ako sa teraz cítite ľahší o 17 kg?

Cítim sa veľmi dobre. S pocitom o 17 kíľ ľahšia mi stúplo sebavedomie.

## Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Príležitostne. Na cvičenie som si veľa času nenašla, chodila som však rekreačne hrať volejbal.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite sa sem tam zastavím dokúpiť nejaké zásoby.