

**LENKA**  
**-11,8**  
**kg**

## Lenka Müllerová

**Bydlisko: Tekovská Breznica**

**Poradňa: Levice**

**Zamestnanie: opatrovatelka**

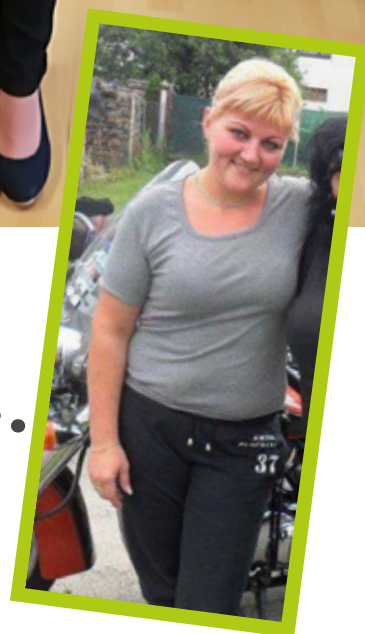
Vek: 34 rokov  
Výška: 166 cm  
Váha na začiatku: 78,4 kg  
Váha teraz: 66,6 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace  
Veľkosť oblečenia pred: 44  
Veľkosť oblečenia po: 38

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez pás: 11 cm**



## S pomocou NATURHOUSE išlo chudnutie ľahko

Keď pani Lenka Müllerová videla úžasné výsledky týždeň po týždni, nemohla svojej premene sama uveriť. Pred 4 mesiacmi vstávala každé ráno s bolesťou hlavy a pokiaľ neužíla liek, bolesť neustúpila. Dnes už je všetko inak. Rovnako ako úbytok cez pás 11 cm a zmenšenie oblečenia o 3 konfekčné veľkosti.

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

Už dlhšie som uvažovala nad tým ako začať chudnúť, no nedokázala som sa správne naštartovať. Skúšala som všetko možné, ale nikdy to nebolo ono. Až raz som na internete zazrela príbeh svojej známej, ktorá kedysi navštevovala NATURHOUSE. Prečítala som si článok a keďže ma zaujal, rozhodla som sa skúsiť to tiež.

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

Pamätám si to celkom presne. Komunikácia s výživovou poradkyňou Mgr. Martinou Vrábelovou bola veľmi príjemná. Povedala som jej čo je mojím cieľom, odvážila ma na špeciálnej váhe a ukázala mi hodnoty bioimpedančnej analýzy. Nebolo to síce až také zlé, ale aj tak som už so sebou potrebovala niečo robiť. Všetko to začalo 28. 4. 2017.

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

Začala som dodržiavať všetko čo mi pri prvej konzultácii povedali, bola som na seba veľmi prísna. Oceňovala som hlavne pravidelnosť, čo som predtým nikdy nedodržiavala.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Znamenali pre mňa veľkú podporu a motiváciu od pani poradkyne.

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



Prvou zmenou bola pravidelnosť, ďalšie sa týkali vylúčenia nezdravých jedál z jedálnička ako boli vyprážané a masťné jedlá a sladkosti. No najťažšie bolo vzdať sa slaných chipsov a pochutín. Teraz tomu veľmi ľahko odolám.

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

Mne osobne pomáhal každý produkt, no najviac som si obľúbila sucháre a vlákninu FIBROKI, ktorú som nevedela zaradiť do jedálnička. Za začiatku mi bola chuťovo nepríjemná, no teraz si bez nej neviem predstaviť deň.

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

Nie, s pomocou tímu dievčat z Levíc to išlo ľahko. Keď som videla tie úžasné výsledky, nemohla som tomu uveriť.

### Ako sa teraz cítite ľahšia o 12 kg?

Cítim sa veľmi dobre. Najlepšie na tom je, že už nepoznám bolesť hlavy. Predtým som s bolesťou vstávala každé ráno a pokiaľ som neužíla liek, bolesť neustúpila. Dnes už je všetko inak.

### Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Ani nie, k pohybu som využila bicykel a korčule alebo som si dopriala prechádzku.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno samozrejme, chcem si udržať váhu a preto potrebujem radu odborníkov a podporu úžasných ľudí. Veľkou inšpiráciou mi bola aj súťaž na sociálnej sieti, v ktorej som vyhrala produkty NATURHOUSE.