

Každým týždňom som videla, ale aj
cítila, že nielen nadbytočné kilá, ale
i centimetre idú dole

ADRIANA
-20,6
kg

Adriana Uhrinová

Bydlisko: Banská Bystrica
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: predavačka

Vek: 49 rokov
Výška: 161 cm
Váha na začiatku: 88,7 kg
Váha teraz: 68,1 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46
Veľkosť oblečenia po: 38

Zníženie o:

4 konfekčne veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 25 cm



Každým týždňom som videla, ale aj cítila, že nielen nadbytočné kilá, ale i centimetre idú dole

Predavačka Adriana Uhrinová sa bez 20,6 kíľ cíti výborne. Zlepšil sa jej zdravotný stav, už sa tolko nezadýchava a bolesť kĺbov taktiež zmizla. To všetko vďaka úprave stravy a pitného režimu s podporou výživovej poradne NATURHOUSE v Banskej Bystrici.

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

Nebola som so sebou spokojná. Vedela som, že mám nadváhu a chcela som s tým niečo urobiť. Po zdravotnej stránke som sa tiež necítila najlepšie. Ako mnohé ženy som skúšala rôzne diéty, niečo sa mi aj podarilo schudnúť. Po ich ukončení som sa vždy vrátila na začiatočnú váhu, niekedy aj vyššie.

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

Bol to príjemný rozhovor s výživovou poradkyňou Petrou Húskovou. Porozprávali sme o mojom každodennom režime, ako sa stravujem, kedy a v akých časových intervaloch a hlavne, čo jedávam, akú prácu vykonávam, na môj zdravotný stav a aké lieky beriem. Výživová poradkyňa Petra mi potom zmerala výšku, miery a odvážila ma na špeciálnej váhe. Pri vysvetľovaní nameraných hodnôt som zistila, že moju nadmernú váhu netvorí len tukové tkanivo, ale i zadržovaná voda, ktorej bolo neúrekom. Nakoniec sme si prebrali jedálniček, ktorého súčasťou boli aj výživové doplnky, ktoré celý proces chudnutia podporili.

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

Najviac sa mi páčilo, že som nepocítovala žiadny hlad, bola som milo prekvapená. Ďalšie plus bola pravidelnosť jedenia. Bola som sýta a telo nebolo zaťažené jedlami, ktoré sa ťažko trávia. Vedela som, že idem správnou a zdravou cestou.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

V prvom rade ma to motivovalo k dodržiavaniu plánu. Mala som podporu výživovej poradkyne. Týždenné konzultácie, ako som časom zistila, boli pre mňa kľúčové,



pomáhali mi k dosahovaniu cieľa. Každým týždňom som videla, ale aj cítila, že nielen nadbytočné kilá, ale i centimetre idú dole.

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

Začala som raňajkovať, prestala som jesť biely chlieb, pečivo, sladké a tučné jedlá. Zaradila som do stravy viac ovocia a zeleniny. Pravidelné jedlá, veľkosť porcií, prestávky medzi jedlami, a v neposlednom rade pitný režim sa stali mojím každodenným rituálom.

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

Výrobky NATURHOUSE sú veľmi dobré, dosť mi pomáhali pri mojej redukcii váhy. Najmä vláknina FIBROKI a červený čaj INFUNAT TE ROJO. Obľúbila som si veľa produktov ako sú sušienky a sezamové sucháre FIBROKI, kokteil a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Ani nie, išlo mi to veľmi dobre a dá sa po-

vedať, že aj bez nejakej väčšej námahy. Chce to len mať ten správny smer a chuť sa do toho pustiť a dôjsť do stanoveného cieľa. Nie je to nič ťažké, len si veriť.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 20,6 kg?

Cítim sa výborne. Zlepšil sa mi zdravotný stav, už sa tolko nezadýchavam a bolesť kĺbov taktiež zmizla. Keď porovnam svoju aktuálnu konfekčnú veľkosť s predošlou, nechce sa mi ani veriť, aká som bola predtým a pri pohľade do zrkadla sa už iba zasmiejem.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, ale nebol to však pravidelný každodenný pohyb, skôr rekreačne. Pokiaľ to bolo možné, chodila som plávať a občas som si zacvičila aj doma.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme, akokoľvek si nebudem vedieť rady, určite sa prídem opätovne poradiť, kde robím chyby. Ďakujem výživovej poradkyňu Petre Húskovej a jej asistentke Dominike Demianovej.