

ALENA
-26
kg

Alena Marková

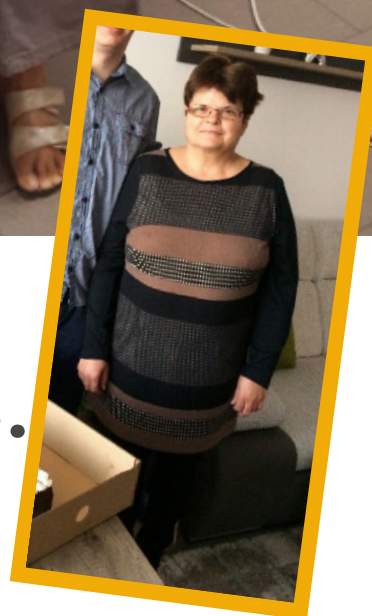
Bydlisko: Horné Zelenice
Poradňa: Hlohovec
Zamestnanie: invalidná dôchodkyňa

Vek: 56 rokov
Výška: 158 cm
Váha na začiatku: 84,7 kg
Váha teraz: 58,7 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 3XL - 4XL
Veľkosť oblečenia po: L - XL

Zníženie o:

3 - 4 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 25 cm



Úbytky na váhe ka- ždý týždeň ma vždy naštartovali

Pani Alena Marková vyskúšala niekoľko diét, ale až na odporúčanie svojej kamarátky sa pustila do kompletnej zmeny svojho životného štýlu s podporou výživovej poradne NATURHOUSE v Hlohovci. Po 9 mesiacov je ľahšia o 26 kíl, štíhlejšia cez brucho o 25 cm a aj po zdravotnej stránke jej chudnutie prospelo.

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

Už dlhšiu dobu som sa pokúšala schudnúť, no keď som aj schudla, tak som to nabrala naspäť a ešte aj kilá navyše. Jedného dňa som ale stretla kamarátku, ktorú som dlhšiu dobu nevidela a takmer som ju nespoznala. Práve ona mi povedala, že navštevovala poradňu NATURHOUSE v Hlohovci. Tak som sa rozhodla ísť tam aj ja.

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

Výživová poradkyňa sa ma opýtala ako sa stravujem, vysvetlila mi zásady stravovania a zistila som, že všetko, čo som robila doteraz bolo zlé. Bola to pre mňa veľká zmena, ale rozhodla som sa ísť do toho a všetko som poctivo dodržiavala.

Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Výsledky. Vďaka nim som sa presvedčila, že keď sa chce a je pevná vôľa tak to ide.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné kontroly?

Po odvážení to bola motivácia do ďalšieho týždňa, ale aj rady a povzbudenie. Úbytky na váhe ma vždy naštartovali ísť ďalej.

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



Úplne som vysadila biele pečivo, chlieb a koláče z kysnutého cesta, bez ktorých som si nevedela predstaviť deň. Nepijem sladké nápoje a stravujem sa pravidelne 5x za deň.

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

Produkty mi veľmi pomáhali. Obľúbila som si sójové sucháre FIBROKI, ktoré si dávam na raňajky s tvarohom alebo syrom.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Nakolko som si úspešne prešla celou druhou fázou – fázou stabilizácie, momentálne produkty už neužívam.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Bolo to dosť ťažké, ale veľmi rýchlo mi to ubehlo. Najhoršie pre mňa asi bolo

odolať koláčom, ktoré som doma piekla. Veľakrát som mala chuť pustiť sa do nich a všetky ich zjesť.

Ako sa teraz cítite? Ľahšia o 26 kg?

Cítim sa veľmi dobre. Prednedávnom som bola na operácii ramena a keď som absolvovala predoperačné vyšetrenia, pani doktorka na internom bola so mnou veľmi spokojná. Konečne to slovo obezita z mojej zdravotnej karty s úsmevom vymazala.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, kúpila som si fitness loptu na ktorej cvičím každý deň. Mám aj problémy s chrbticou a toto mi veľmi pomáha.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Kontakt na NATURHOUSE mám a keď bude treba, tak sa určite ohlásim.