

**ALŽBETA**  
**-16,1**  
**kg**

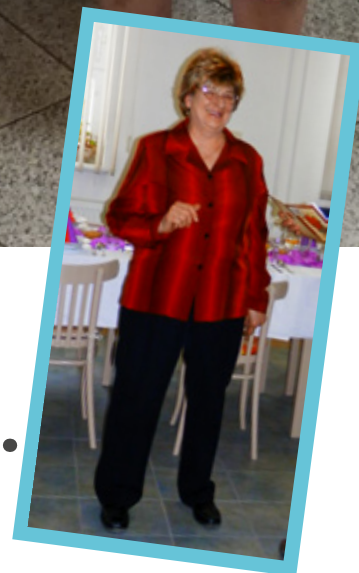
## Alžbeta Havranová

**Bydlisko: Podbrezová**  
**Poradňa: Banská Bystrica**  
**Zamestnanie: dôchodkyňa**

Vek: 71 rokov  
Výška: 158 cm  
Váha na začiatku: 85,4 kg  
Váha teraz: 69,3 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace  
Veľkosť oblečenia pred: XXXL  
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:  
**3 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 18 cm**



# Vďaka NATURHOUSE som nikdy nemala pocit, že som na chudnutie sama

Mnohí si mysleli, či pani Alžbeta Havranová schudla prísnymi diétami a hladovkami, ale opak je pravdou. Jedáva oveľa častejšie a pestrejšie a aj porcie jedál sú dosť veľké. To ju naučili vo výživovej poradni NATURHOUSE v Banskej Bystrici.

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

V prvom rade by som sa chcela poďakovať svojej dcére, ktorá ma veľmi inšpirovala. Ako prvá navštívila NATURHOUSE v Banskej Bystrici. Vnukla mi myšlienku, ako spoločnými silami môžem aj ja schudnúť a zlepšiť si svoj zdravotný stav. Je pravda, že som za posledné roky pociťovala výraznú bolesť kĺbov, no aj po estetickej a kondičnej stránke som sa necítila dobre. To, že som sa hanbila vyzliecť do plaviek, keď sme chodievali spolu s ďalšími dôchodcami na rôzne kúpaliská, o tom ani nehovorím. Brucho mi vždy zavádzalo, čo mi znepríjemňovalo obúvanie a obliekanie sa.

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

Moja výživová poradkyňa Petra Húsková a jej asistentka Dominika sa postarali hneď zo začiatku o dobrú náladu a pozitívny prístup, čím som sa vždy tešila na ďalšiu návštevu. Bola som dostatočne oboznámená s celým programom chudnutia, s ktorým som sa rýchlo stotožnila.

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

Najviac som oceňovala, že dodržiavanie diét a ich zásad vôbec neboli náročné a obmedzujúce. Strava je z bežne dostupných surovín, nemusela som chodiť nakupovať do žiadnych špecializovaných obchodov. Týždenné návštevy mi dodali každodennú motiváciu, aby som to zvládala. Spoločne aj so svojou dcérou som chudla každým týždňom a teraz sa cítim skutočne ako nový človek. Zmeny si všimlo aj moje okolie.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Určite vieru a silu, že v každom veku sa dajú dosahovať stanovené ciele. Myslím



si, že schudnúť dokáže každý, bez rozdielu na vek a zdravotný stav. Nikdy som nemala pocit, že som na chudnutie sama. Najmä kontrola a podpora zo strany mojej výživovej poradkyne mala pre mňa veľký význam.

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

V prvom rade je to všetko o pevnej vôli. Keď príde tá správna chvíľa a poviete si, že je čas niečo zmeniť, treba ísť do toho bez váhania a potom sa už len nevzdávať. Ja som sa naučila dodržiavať pravidelne pitný režim, stravovanie a počúvať vlastné telo. Už nemám takú potrebu siahať po koláčoch, nechýbajú mi. Využila som aj to, že rada pre seba čítam a hľadám rôzne recepty. Jedlo som sa naučila prispôbiť tak, aby bolo zdravé a ľahké. Radšej si pripravím zdravé špeciality, po ktorých sa necítim unavená a aj ma dobre zasýti. Už nemusím vôbec myslieť, kedy mám jesť. Je to jednoduché, pretože telo si samé pýta, kedy to má byť.

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

Cítila som od začiatku, že všetky produkty, ktoré mi boli doporučené majú veľký význam. Napomáhali môjmu telu vyčistiť sa. Dokonca aj raňajky formou sušienok a suchárov FIBROKI boli natoľko sýte, že som po nich nemala pocit hladu. Veľmi som si obľúbila aj vlákninu FIBROKI. Chute na sladké mi úplne zahnila a aj trávenie sa mi zlepšilo. Najradšej som ju kombinovala na desiatu a olovrant spolu s ovocím. Raz za čas, keď mám chuť na niečo, je to maximálne pohár suchého bieleho vína.

Taktiež som ocenila tabletky DRENANAT OPUNTIA na „hrešenie“, ktoré mi aj v čase prehrškov na väčších oslavách pomáhali prirodzene chudnúť.

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

Zo začiatku som mala obavy, no tie aj rýchlo opadli. Po každej konzultácii som bola prekvapená a nad mieru spokojná z mojich výsledkov.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o 16 kg?

Predsa perfektne, pretože mať vo veku 71 rokov takú ohybnosť a váhu akú teraz mám mi úplne postačuje. To, ako sa cítim teraz je neporovnateľné s tým, ako som sa cítila na začiatku. Dosiahnutie môjho cieľa považujem aj preto ako za bezproblémový. Dokonca mnohí si mysleli, že som schudla prísnymi diétami a hladovkami, no opak je pravdou. Jedávam oveľa častejšie a pestrejšie a aj porcie jedál sú dosť veľké.

## Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Celkovo som vždy mala a aj mám dost pohybu. Najmä vo svojej záhradke, v ktorej rada trávim svoj voľný čas. Okrem toho ešte cvičím doma rôzne natáhovacie a balančné cviky. To som napríklad pred tým nezvládala, keďže som mala problém ohýbať sa.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno. Aj keď si človek myslí, že má svoju váhu pod kontrolou, nie vždy to tak musí byť. Je dobré, že kedykoľvek budem potrebovať, vždy si na mňa nájdu v NATURHOUSE čas.