

**Alžbeta
schudla
20 kg**

**Alžbeta
Kolláriková**

Galanta

Výška: 170 cm
Vek: 47 rokov
Váha na začiatku: 94 kg
Váha teraz: 74 kg

Úbytok:
20 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 52
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

5 konfekčných veľkostí oblečenia



Alžbeta Kolláriková v čase, kedy
vážila 94 kg.

Ako kilá ubúdali, se- bavedomie stúpalo

Pani Alžbeta Kolláriková ešte pred 5 mesiacmi vážila 94 kg a nosila oblečenie 52. Na odporúčanie svojej bývalej spolužiačky začala dochádzať na pravidelné konzultácie do výživovej poradne NATURHOUSE v Seredi. Teraz je z nej úplne iný človek. Nielenže odložila nadbytočných 20 kg, ale teraz si môže vybrať oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 42 a priamo žiari sebavedomím a energiou.

Ako ste objavila výživovú poradňu NATURHOUSE?

Bývalá spolužiačka mi dala telefónne číslo. Sama s podporou výživovej poradkyne Radky Tabačekovej krásne schudla a moci si prístup, metódu a motiváciu pochvalovala. Povedala som si, že keď to dokázala ona, skúsím to tiež.

Odhodlala ste sa a začala. Aké boli pre Vás začiatky?

Prvé tri týždne boli ťažké, ale potom som si na nový jedálny lístok a stravovacie návyky zvykla a to už išlo. Moc mi na začiatku pomohla práve výživová poradkyňa, ktorá ma podporovala a motivovala k tomu vydržať.



Okrem podpory a motivácie, čo Vám ešte vyhovovalo v priebehu chudnutia?

Fantastické bolo, že som chudla a pritom vôbec netrpela hladom, pretože som jedla pravidelne v priebehu dňa. Navyše strava, ktorú som si pripravovala, bola chutná, pestrá a ľahká na prípravu. Od výživovej poradkyne Radky som každý týždeň získala veľa informácií, receptov a povzbudenia do ďalšieho chudnutia.

Súčasťou metódy NATURHOUSE sú tiež produkty. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbila?

Naučili ma disciplíne a vďaka nim som medzi jednotlivými jedlami necítila hlad. Moje obľúbené sú FIBROKI granule, ktoré zamiešané v jogurte chutia ako dezert.

Ako sa zmenil Váš jedálny lístok?

Úplne, jedávam len biele mäso, ryby, zeleninu a ovocie.

Ako sa cítite po diéte?

Veľmi dobre. Vďaka tomu, že som odložila 20 kg, nosím veľkosť 42, čo je o 5 konfekčných veľkostí menej než pred 5 mesiacmi. Môžem si konečne vybrať z ohromného množstva strihov a farieb krásneho oblečenia.

Čím Vás NATURHOUSE obohatil?

Ako kilá ubúdali, sebavedomie stúpalo.

Pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Najprv áno, ale po mesiaci, keď som si zvykla na pravidelnosť a zdravé chutné jedlá, už ani nie.

Dosiahla ste Vašu cieľovú hmotnosť?

Ešte nie, ale pracujem na tom. Meriam 170 cm, keby sa mi podarilo schudnúť aspoň 4 kilá, budem potom moc spokojná.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Ešte nie, ale budem aj cvičiť. Rada by som spevnila svoju postavu. Ale je vidieť, že zdravé a kvalitné jedlo robí s telom priamo zázraky. A že človek môže schudnúť bez driny v posilňovni.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Áno, plánujem a aj budem chodiť. Rada by som poďakovala výživovej poradkyňe Radke Tabačekovej za vždy milý prístup, cenné rady a povzbudenie. Prajem Vám, Radka, mnoho spokojných klientiek ako som ja.