

**ANDREA**  
**-36,8**  
**kg**

## Andrea Červenková

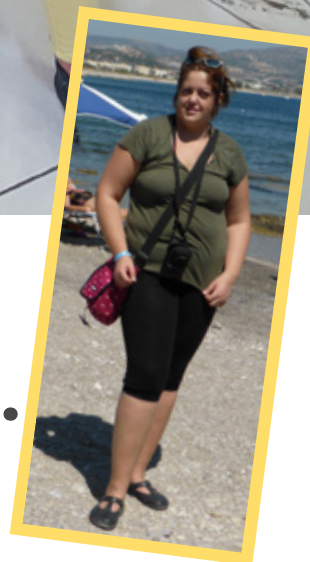
**Bydlisko: Šenkvice**  
**Poradňa: Pezinok**  
**Zamestnanie: fakturantka**

Vek: 36 rokov  
Výška: 180 cm  
Váha na začiatku: 106,7 kg  
Váha teraz: 69,9 kg

Dĺžka trvania: 12 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: 44 - 46  
Veľkosť oblečenia po: 40 - 42

Zníženie o:

**2 - 3 konfekčnej veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 24 cm**



# Cítim sa ohybnejšia a menej unavená. Najmä ma tešia pochvaly od ľudí

**Sympatická fakturantka Andrea Červenková počas roka schudla 36,8 kg vo výživovej poradni NATURHOUSE v Pezinku. Zmenila sa tak, že ju ľudia nespoznávajú. Okrem vyššej vitality si môže kupovať mladistvé oblečenie v konfekčnej veľkosti 40 a 42. A to už za trochu námahy stojí.**

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

Mala som nadváhu a túžila som po zmene postavy. Už som nechcela mať viac ako 100 kilogramov.

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

Na prvej konzultácii prebehlo váženie, meranie a podanie informácií ohľadom môjho predošlého stravovania a spôsobu života. Určila som si cieľ na akú váhu sa chcem dostať. Dostala som rady ako sa stravovať, aby som dosiahla svoj cieľ zhodiť 36,8 kg.

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

Oceňovala som pravidelný prísun potravy aj pitného režimu, ktorý som predtým nedodržiavala. Strava bola odľahčená, čo som hneď pocítila. Nebola som malátna a nebolo mi tak ťažko po jedení.

## **Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?**

Dostávala som nové informácie ohľadom stravovania. Vážením a meraním ma to motivovalo k pokračovaniu. Zo začiatku išlo každý týždeň dole 1 kg dolu. To ma veľmi tešilo. Potom sa to číslo niekedy znížilo, niekedy zvýšilo.

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



Vylúčiť zo stravy nezdravé sacharidy a biele pečivo, naučiť sa jesť v určitom množstve a mať dostatočný prísun tekutín.

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

Obľúbila som si cereálie FIBROKI, jogurtové tyčinky SLIMBEL SYSTEM, sucháre FIBROKI, ktoré boli veľmi chutné. Vlákna FIBROKI je tiež veľmi chutná a mala som pocit, že ma dosť zasýtila a mala som ju po jedle ako zákusok v kombinácii s nízko tučným jogurtom. Ampulky plus ostatné produkty mi pomáhali pri odbúravaní tukov a prebytočnej vody.

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

Zo začiatku to bolo trochu náročné odoprieť si mnoho druhov jedla

a sladkostí, ale postupom času a najmä výsledkami a odhodlaním splniť si svoj cieľ a sen to nebolo až také náročné.

## **Ako sa teraz cítite ľahšia o 36,8 kg?**

Je to skvelý pocit. Cítim sa ohybnejšia, menej unavená a najmä ma tešia pochvaly od ľudí. Niektorí ma majú problém spoznať.

## **Kombinovala ste chudnutie s cvičením?**

Ani moc nie, ale snažila som sa mať viac pohybu a prechádzky.

## **Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?**

Áno plánujem. Potrebujem ešte zopár rád ohľadne stravovania, aby sa mi váha nevrátila naspäť. Ďakujem výživovej poradkyni Ing. Silvii Želtvayovej za pozitívny a motivujúci prístup. Do výživovej poradni NATURHOUSE v Pezinku sa budem vždy rada vracieť.