

ANNA
-11
kg

Anna Slivková

Bydlisko: Žilina

Poradňa: Žilina

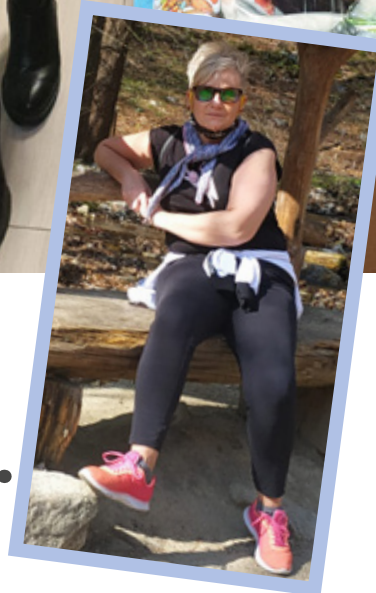
Zamestnanie: recepčná

Vek:	53 rokov
Výška:	167 cm
Váha na začiatku:	75 kg
Váha teraz:	64 kg

Dĺžka trvania:	3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred:	42
Veľkosť oblečenia po:	38

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia



Veci mi lepšie sedia a lepšie sa cítim aj zdravotne

I keď sa pani Anna snažila pravidelne cvičiť, kilá jednoducho nešli dolu. Rozhodla sa preto dochádzať do poradne NATURHOUSE, aby sa naučila správny jedálny lístok. K obľúbeným pokrmom tak našla zdravšie alternatívy a naučila sa zvládať povestné chute na sladké. Sama bola nakoniec prekvapená, ako šlo chudnutie rýchlo.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Často som cvičila a aj napriek tomu som šla s váhou stále hore a nezместila sa do oblečenia.

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

Bol mi vysvetlený jedálny lístok, ale bála som sa, že to nezvládnem, lebo mám rada sladké. Zmena stravy podľa NATURHOUSE mi však pomohla odbúrať tieto chute, prípadne nájsť zdravšie alternatívy.

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

Že som prestala mať tie chute na sladké a na vyjedanie pri TV.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Kontrolu. Vždy som sa tešila, či som znova zhodila nejaké to kilo, a na nové recepty od dietologičky.

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



Asi všetko. Nemala som vôbec pravidelnú stravu, ani zeleninu som nejedávala, lebo som si myslela, že ma z nej nafukuje. Taktiež pitný režim som vôbec nedodržiavala.

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

Tak pomohli mi produkty LEVANAT na chudnutie, ale najviac som si obľúbila tie chutné, ako sú kakaové sušienky, APINAT kakao, čokoládový kokteil a aj sucháre.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, najmä raňajky, vlákninu a čaje.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Teraz už nie, išlo to rýchlo.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 11 kg?

Na jednotku. Veci mi lepšie sedia a lepšie sa cítim aj zdravotne.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Cez víkendy som chodila na túry a behala za vnúčatami.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno.