

APOLÓNIA
-20
kg

Apolónia Hazuchová

Bydlisko: Vrbové

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: seniorka

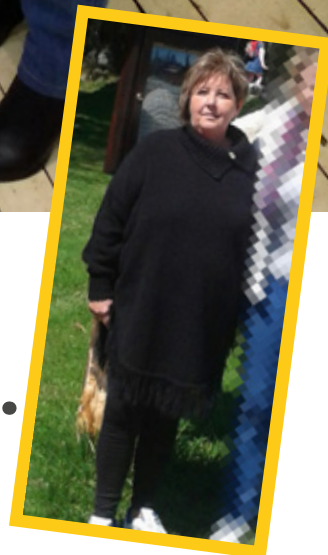
Vek: 64 rokov
Výška: 160 cm
Váha na začiatku: 86,8 kg
Váha teraz: 66,8 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XXL
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 23 cm



Po ťažkom začiatku, ľahký priebeh

Pani Apolónia Hazuchová bola zo začiatku tvrdý oriešok pre svoju výživovú poradkyňu NATURHOUSE v Piešťanoch Mgr. Dominiku Sedlákovú. Nový jedálniček a zákazy brala dosť skepticky, avšak výsledky prišli už po prvom týždni, čo ju motivovalo ísť ďalej. Z týždňa na týždeň sa jej postoj voči celej metóde zlepšoval, až na konci redukčnej fázy stojí úplne iná žena.

Apolónia, čo predchádzalo tomu, ako ste k nám prvýkrát prišli? Odkiaľ ste sa o NATURHOUSE dozvedeli a prečo ste sa rozhodli pre túto poradňu?

O výživovej poradni NATURHOUSE som sa dozvedela od svojej známej, ktorá NATURHOUSE v Piešťanoch navštevovala. Keď som sa s ňou občas stretla, bolo na nej vidieť ako chudne. Nakoľko som sama nemala pevnú vôľu pri chudnutí, rozhodla som sa vyskúšať chudnutie s podporou výživovej poradkyne.

Aké boli začiatky chudnutia s NATURHOUSE? Išlo to od začiatku samé alebo to chcelo veľa sebazapretia?

Po prvom stretnutí som bola nadšená, ale to opadlo, keď som mala zmeniť takmer všetky svoje stravovacie návyky. Výzvou bolo dostať do tela pre mňa nepredstaviteľné množstvo tekutín. V hlave mi vírili rôzne myšlienky, ale keďže som sa rozhodla bojovať s mojou nadváhou, po týždni prišiel prvý úspech, čo mi dodalo silu pokračovať ďalej.

Počas 4 mesiacov ste schudli krásnych 20 kg. každý týždeň hmotnosť klesala. V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Naučila som sa pravidelne a hlavne zdravo sa stravovať. Taktiež dodržiavať pitný režim. Už nemám potrebu v nočných hodinách jesť rôzne maškrtky.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE alebo ste chudli



iba pomocou zmeny stravovania? Máte v pláne cvičiť?

Nakoľko mám zdravotné problémy a pre moju nadváhu ani nebolo možné cvičiť, tak som sa snažila najskôr schudnúť, čím sa zlepšil aj môj zdravotný stav. Ďalšou výzvou je pre mňa začať s cvičením.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Ako prvý bol pitný režim, a potom pravidelnosť v stravovaní.

Pri úvodnej konzultácii ste spomínali nejaké zdravotné problémy, ako je zlé trávenie alebo pálenie záhy. Zmenilo sa niečo aj v tejto oblasti?

Áno, pálenie záhy pominulo a zmiernili sa aj bolesti kĺbov.

Čaká vás 2-mesačná fáza stabilizácie, ktorú ste začali pred Vianocami. Myslíte, že bude ťažké si novú váhu udržať? Tešíte sa na niečo aj v tejto oblasti?

Bude to o mojej pevnej vôli a odhodlaní príliš sa nespustiť, takže mám z toho zmiešané pocity. Najviac sa teším na dobrý zákusok, samozrejme, keď mi ho moja výživová poradkyňa Mgr. Dominika Sedláková dovolí.

Metóda NATURHOUSE spočíva v zmene stravovania v kombinácii s produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj obľúbený?

Kakaové sušienky FIBROKI sú fantastické!!!

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s výživovou poradňou NATURHOUSE v Piešťanoch? Odporučili by ste ju svojim známym?

Som veľmi spokojná. Chcela by som poďakovať svojej výživovej poradkyňi Mgr. Dominike, ktorá mi odbornými radami pomohla dosiahnuť môj sen. Po celý čas ma podporovala svojím ľudským prístupom. Výživovú poradňu NATURHOUSE v Piešťanoch odporúčam všetkým, ktorí majú problémy s váhou.