

BEÁTA
-19,6
kg

Beáta Miháliková

Bydlisko: Ostrov

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: expedientka

Vek:	50 rokov
Výška:	162 cm
Váha na začiatku:	77,7 kg
Váha teraz:	58,1 kg

Dĺžka trvania:	5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	XL (44 – 46)
Veľkosť oblečenia po:	S (34)

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok na bruchu: 13 cm



Vždy s úsmevom na tvári

Pani Beáta bola od začiatku veľmi príjemný klient. Na konzultáciu prišla vždy usmiata a pozitívne naladená. Vždy si brala naše odporúčania k srdcu. Jej disciplína bola naozaj obdivuhodná a veľmi nás tešila. Toto všetko bolo pre jej výživovú poradkyňu Rebeccu Klestincovú znamenie, že chudnutie s pani Beátou bude bez problémov a bude tešiť tak klientku, ako aj jej výživovú poradkyňu. A pocit neklamal. O 5 mesiacov je pani Beáta chudšia o 20 kg a stále krásne usmiata.

Pani Beáta, môžete nám priblížiť, ako ste sa dozvedeli o výživovej poradni NATUR HOUSE a čo vás priviedlo práve do našej pobočky v Piešťanoch?

Viacrát som počula o výživovej poradni, a keďže som stále bojovala s nadváhou a nedarilo sa mi schudnúť samej, hľadala som na internete a našla NATURHOUSE Piešťany. Čítala som si príbehy vašich klientov, ako krásne schudli, a následne som sa odhodlala objednať aj ja.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá úvodná konzultácia? Aké boli vaše pocity z prvého stretnutia a s akým pocitom ste odchádzali?

Bola som trochu nervózna, ale nervozita rýchlo opadla, keď sa ma ujala moja výživová poradkyňa Rebecca. Bola veľmi milá a mala som dobré pocity. Po úvodnej konzultácii som bola odhodlaná zmeniť svoje stravovacie návyky a schudnúť.

V čom vám NATUR HOUSE pomohol v oblasti vášho stravovania? Aké najväčšie zmeny ste museli urobiť?

NATURHOUSE ma naučil pravidelne 5x denne sa stravovať a zbaviť sa maškrtenia vo večerných hodinách pred televíziou.

Počas 5 mesiacov ste schudli nádherných 20 kg. A po celý čas bol len jeden alebo dva týždne, keď sa



úbytok na hmotnosti pozastavil. Inak ste každý týždeň na hmotnosti klesali! Čo vás motivovalo? V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Úspech vidím v tom, že som sa naučila zdravo stravovať. Postupne som videla, ako hmotnosť krásne klesá, a to ma motivovalo a hnalo vpred.

Cvičili ste počas chudnutia s NATUR HOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania?

Necvičila som, iba som chodila na kratšie prechádzky do prírody a bicyklovala som. Myslím si, že najväčší úspech je v zmene stravovacích návykov.

Čím si vás NATUR HOUSE získal? Odporučili by ste nás ďalej svojim známym?

Ich milým a profesionálnym prístupom. Som veľmi rada, že som sa spolu s vami dala na chudnutie a naozaj to dokázala. Odporučila by som vás všetkým, ktorí si nevedia sami rady a chcú schudnúť bez hladu a trápenia. Veľká

vďaka patrí mojej výživovej poradkyňi Rebecce, ktorá je veľmi milá, chápaná, vždy ma pochválila a podporila.

Momentálne ste v dvojmesačnej stabilizačnej fáze, ktorá je taktiež veľmi dôležitá, učíme vás, ako si hmotnosť krásne držať ďalej. Dáva vám aj táto fáza nové poznatky?

Práve táto fáza je veľmi dôležitá, nielen schudnúť, ale hlavne si hmotnosť udržať. Taktiež mi stabilizačné obdobie dáva poznatky o nových potravinách a jedlách, ktoré už môžem zapájať do svojho jedálneho lístka.

A nakoniec, myslíte si, že to, čo ste sa u nás v NATURHOUSE naučili, dokážete bez problémov praktikovať aj v ďalších mesiacoch, rokoch...?

Budem sa o to veľmi snažiť a dúfam a verím, že sa mi bude dariť. Som odhodlaná v tom, čo som sa v NATURHOUSE naučila, aj pokračovať.