

**Bianka
schudla
18 kg**

**Bianka
Štrebová**

Bydlisko: Tekovské Lužany

Poradňa: Levice

Zamestnanie: študentka

Výška: 158 cm
Vek: 13 rokov
Váha na začiatku: 68,5 kg
Váha teraz: 50,5 kg

Úbytok:

18 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XL
Veľkosť oblečenia po: XS

Zníženie o:

**4 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás a brucho: 18 cm**



Bianka Štrebová v čase,
kedy vážila 68,5 kg.

Cítim sa neopísateľne lepšie. Som na seba hrdá že som to dokázala

Raduje sa študentka základnej školy **Bianka Štřebová**. Vďaka odbornej pomoci výživovej poradkyne **NATURHOUSE** v Leviciach dokázala nielen schudnúť **18 kg** za 3 mesiace, ale navyše zoštíhla v páse a cez brucho o **18 cm** a naučila sa správnym stravovacím návykom.

Bianka, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Do výživovej poradne **NATURHOUSE** ma priviedla veľká vôľa schudnúť. Z počutia od známych a pozitívnych výsledkov som sa práve preto obrátila na poradňu **NATURHOUSE**.

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

Pamätám si na ten deň veľmi dobre, lebo to bol deň na ktorý som sa veľmi tešila. Prijala nás milá výživová poradkyňa **Ivana Trusková**, ktorá ma: odmerala, odvážila a spýtala sa ma čo som doma najviac konzumovala a koľko si prajem schudnúť.

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

Najviac som oceňovala rýchle znižovanie telesnej hmotnosti. Týždenne 1-2 kg.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné týždenné konzultácie pre mňa znamenali veľké očakávania, zvedavosť, radosť z počutia že sa mi opäť podarilo priblížiť sa k cieľu.

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

Konkrétne zmeny týkajúce sa mňa pozostávali v zmene jedálnička a v zdravom stravovaní.

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

Najviac sa mi páčila stravovacia metóda deň pudingoví **SLIMBEL SYSTEM**. Ja som bola spokojná s touto metódou pretože mi veľmi

napomáhali k schudnutiu.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Zo začiatku sa mi to zdalo nedokázateľné, ale keď sa späť obrátim tak mi to prišlo jednoduché.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 18 kg?

Cítim sa neopísateľne lepšie. Som na seba hrdá že som to dokázala.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Nie, nekombinovala som stravu s cvičením, u mňa všetko pozostávalo len v stravovaní.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, moje poďakovanie patrí výživovej poradkyňi **Ivane Truskovej** a asistentke **Vierke Hubičákovej** za pozitívnu atmosféru, podporu a vždy milé slová.