

EDITA
-15
kg

Bydlisko: Levice
Poradňa: Levice
Zamestnanie: zdravotná laborantka

Vek: 46 rokov
Výška: 162 cm
Váha na začiatku: 85 kg
Váha teraz: 70 kg

Dĺžka trvania: 6,5 mesiaca
Veľkosť oblečenia pred: 48
Veľkosť oblečenia po: 40

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 13 cm



Cítim sa veľmi dobre po fyzickej aj psychickej stránke. Aj pohľad do zrkadla je krajší

Raduje sa sympatická pani Edita, ktorá vo výživovej poradni NATURHOUSE v Levicách odložila 15 kg počas 6 a pôl mesiacov, zoštíhla cez brucho o 13 cm a môže si kupovať mladistvé oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 40. Spoločne s nadbytočnými kilami odišli aj bolesti kĺbov.

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

V prvom rade nadváha a zdravotné problémy, predovšetkým bolesti kĺbov a pocit, že sa nezmestím do vlastnej kože a tiež estetické dôvody.

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

Prvá konzultácia bola veľmi príjemná, milý prístup dievčat z Levíc mi to uľahčil. Oboznámili ma s princípom diéty, vysvetlili čo robiť a čo nerobiť aby diéta fungovala.

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

Oceňovala som, že presne tak ako mi bolo povedané, všetko fungovalo. Motivovalo ma viditeľné ubúdanie váhy a to, že diéta prináša viditeľné výsledky.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Znamenali informácie a zistenia čo robím zle, správne rady a dobrý pocit, že na svoje otázky som vždy dostala odpoveď.

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

Zmenou bolo vynechať zlé cukry a tuky a bielu múku. Zo začiatku to bolo náročné, hlavne čo sa týka sladkostí, ale keď som chcela dosiahnuť požadovaný výsledok, musela som vy-



držať. Ďalšou zmenou bolo jesť 5 krát denne a dodržať pitný režim.

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

Obľúbila som si sušienky FIBROKI na raňajky, polievky a pudinky SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Po ukončení redukčnej a stabilizačnej fázy by som rada skúsila udržať si váhu vlastnými silami. Ale nevylučujem, že si z času na čas prídem niečo dokúpiť.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

V minulosti bolo pre mňa ťažké schudnúť, vyskúšané spôsoby nedosahovali očakávaný efekt a nasledovalo sklamanie a rezignácia. Po odštartovaní chudnutia metódou NATURHOUSE sa

výsledky ukázali v podstate okamžite, čo bolo veľmi motivačné.

Ako sa teraz cítite ľahší o 15 kg?

Cítim sa veľmi dobre po fyzickej aj psychickej stránke, konečne ma nebolia kĺby a aj pohľad do zrkadla ja krajší.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Cvičila som pomenej, verím, že by chudnutie bolo ešte rýchlejšie keby som cvičila pravidelne.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Chcela by som pokračovať sama, aby som zistila, či všetky rady, ktoré som dostala, dokážem využiť aj bez poradcov. Nevylučujem však, že si občas prídem pre radu alebo si niečo dokúpiť. Ďakujem pani Mgr. Martine Vrábelovej a milému kolektívu NATURHOUSE v Leviciach.