

ELENA
-30
kg

Elena
Dvorská

Bydlisko: Považská Bystrica
Poradňa: Považská Bystrica
Zamestnanie: doručovateľka

Vek: 61 rokov
Výška: 164 cm
Váha na začiatku: 101,3 kg
Váha teraz: 71,3 kg

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

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez boky: 26 cm



Cítim sa fantasticky

Pani Elena sa vo svojom tele necítila dobre, a tak dala na odporúčanie známych a prišla do výživovej poradne NATURHOUSE, kde zmenila svoj životný štýl od základu. Na pravidelné týždenné konzultácie sa tešila, pretože zakaždým ukázali pekný výsledok jej snahy. Celkovo je pani Elena ľahšia o 30 kilogramov, cíti sa fantasticky, má viac energie, lepšie sa jej pohybuje a chváli si aj jednoduchší nákup oblečenia.

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

Obezita. Počula som o NATURHOUSE od viacerých známych. Najskôr som sa chcela prihlásiť do Púchova, ale vtedy mi kolegyňa povedala, že ste nedávno otvorili pobočku aj tu v Považskej Bystrici, a keďže ona s vašou pomocou pekne schudla, prišla som sem teda aj ja.

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

Pamätám si. Zvážili ma, zmerali, povypytovali sa na môj životný štýl. Hneď na začiatku som mala veľmi dobré pocity, a to hlavne vďaka milému personálu. Hneď na prvej konzultácii som už vedela, čo mám zmeniť.

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

Že tie kilá išli naozaj dole. Každým týždňom som sa cítila lepšie. Tešilo ma, keď som každý týždeň na váhe videla úbytok hmotnosti. To ma aj viac motivovalo.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Vždy som sem rada chodila. Tešila som sa na to číslo na váhe, ktoré bolo každým týždňom nižšie, tešila som sa na príjemný a priateľský personál. Páčilo sa mi tiež, ako sa spolu so mnou výživová poradkyňa aj jej asistentka tešili z môjho úbytku a z toho, že mám viac energie.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť



Jedálny lístok a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Vynechala som bublinkové vody a údeniny. Výhodou je, že nemám veľmi rada sladkosti, a tak som sa nemusela trápiť s ich obmedzovaním. Súčasný jedálny lístok mi lepšie vyhovuje.

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

Zo začiatku mi nechutila vláknina, ale časom som si ju obľúbila. Najradšej mám sucháre, tie sú výborné. Ale vzhľadom na to, že som chudla a zároveň sa cítila lepšie a živšie, dá sa povedať, že som si obľúbila všetky produkty. Keď človek vie, že mu to pomáha a cíti sa dobre, tak si ľahko zvykne.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno. Určite čo sa týka suchárov a možno aj iné produkty, ak mi ich odporučia.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Vôbec mi to nepripadalo ťažké. Nikdy som nepociťovala hlad. Naopak, niekedy som mala pocit, že je toho až veľa, najesť sa 5-krát za deň.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 30 kg?

Cítim sa fantasticky. Nebývam taká unavená ako predtým, nezadýcham sa tak ľahko ako predtým, ani sa toľko nepotím. Nerobí mi problém vyskočiť na stoličku a poumývať všetky okná. Stále mám kopy energie na všeličo, čo sa mi predtým nechcelo. Navyše ma teší, že môžem prísť do obchodu a vybrať si akékoľvek oblečenie, ktoré sa mi páči. Nemusím sa skrátka obmedzovať nadmernými veľkosťami.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie, nikdy necvičím. Akurát chodievam často na bicykli.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Vždy som rada prídem, aj kvôli suchárikom, aj poklebetiť s personálom.