

Kým som nepoznala NATURHOUSE,  
neverila som, že sa dá tak rýchlo  
a zdravo chudnúť

**ELIŠKA**  
**-9**  
**kg**

## Eliška Dráždiková

**Bydlisko: Banská Bystrica**

**Poradňa: Banská Bystrica**

**Zamestnanie: čašníčka**

Vek: 31 rokov  
Výška: 163 cm  
Váha na začiatku: 72 kg  
Váha teraz: 63 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: L až XL  
Veľkosť oblečenia po: S až M

Zníženie o:

**2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez brucho: 9 cm**



## Kým som nepoznala NATURHOUSE, neverila som, že sa dá tak rýchlo a zdravo chudnúť

Raduje sa čašníčka Eliška Dráždiková, ktorá vo výživovej poradni NATURHOUSE v Banskej Bystrici schudla 9 kg, zoštíhla cez brucho 9 cm a môže nosiť krásne oblečenie v „eSku“. Nové stravovacie a pitné návyky rovnako preniesla do svojej rodiny.

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

O NATURHOUSE som sa dozvedela od bývalej kolegyni Dominiky, ktorá momentálne pracuje ako asistentka mojej výživovej poradkyne Bc. Petry Húskovej, tak som si povedala, že to vyskúšam a uvidíme. Pár krát som sa snažila schudnúť rôznymi metódami, no neúspešne, tak prečo nevyskúšať niečo nové. Výsledok je neprehľadnuteľný.

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

Áno, pamätám. Bolo to pre mňa zaujímavé stretnutie a hlavne plné očakávania a mala som obavy ako a či to zvládnem.

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

Najlepšie na celej metóde NATURHOUSE je, že som sa naučila pravidelne 5 x denne jesť a môj jedálniček je obohatený o zeleninu a ovocie a keďže mám malú dcérku, je to dobré aj pre ňu. Namiesto sladkej desiaty spolu chrumkáme ovocie.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Vždy som tam išla plná očakávaní,



ale občas aj so strachom, hlavne vtedy, keď sa mi nie vždy podarilo dodržiavať jedálniček. Každá konzultácia bola pre mňa milým prekvapením. Vždy išli kilá dole. Moja poradkyňa Peťa ma zakaždým pochválila ako dobre vyzerám a že je rada, že nám to spolu takto dobre ide. Z každého stretnutia som odchádzala s úsmevom a skvelým pocitom.

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

Pravidelné stravovanie a dodržiavanie pitného režimu.

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

Sušienky FIBROKI nikdy nechýbali ku ranej kávičke a vláknina FIBROKI s jogurtom, ktorá skvele zasýtila.

### Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Kým som nepoznala NATURHOUSE, neverila som, že sa dá tak rýchlo a zdravo chudnúť. Niekedy som naopak mala pocit, že z takéhoto jedla priberiem, no opak bol pravdou.

### Ako sa teraz cítite ľahšia o 9 kg?

Cítim sa skvelo. Teší ma reakcia okolia a som na seba hrdá!

### Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Ani nie. Som čašníčka, takže pohybu v robote mám dosť. A chudnutie išlo aj bez cvičenia.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, keď budem mať obavy, že niečo nerobím správne, čo sa týka môjho jedálnička, navštívim moju poradkyňu Peťu Húskovú a viem, že mi s radosťou poradí čo a ako ďalej.