

Cítim sa úžasne. Obávam sa, že ak by som nechodila na konzultácie pravidelne, nemala by som sama silu bojovať s nadváhou.

ERIKA
-17
kg

Erika Molnárová

Bydlisko: Bratislava

Poradňa: Bratislava - Petržalka

Zamestnanie: personalistka

Vek:	35 rokov
Výška:	165 cm
Váha na začiatku:	90,4 kg
Váha teraz:	73,4 kg

Dĺžka trvania:	4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred:	46
Veľkosť oblečenia po:	40

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 21 cm



Cítim sa úžasne. Obávam sa, že ak by som nechodila na konzultácie pravidelne, nemala by som sama silu bojovať s nadváhou.

Pani Erika bojovala s hmotnosťou už dlhšie, a keď ju začala trápiť aj bolesť kĺbov, rozhodla sa pre zmenu. Navštívila preto poradňu NATURHOUSE. Neverila, že by sa jej mohlo podariť dosiahnuť hmotnosť pod 80 kg. Nechýbalo jej však odhodlanie a veľkou oporou jej bola aj poradkyňa NATURHOUSE. Od základu musela zmeniť jedálny lístok a predovšetkým vynechať sladkosti. Za štyri mesiace pani Erika zhodila 17 kilogramov a cíti sa skvele. Pochvaly z okolia jej nielen lichotia, ale sú jej aj motiváciou na ďalšie chudnutie.

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

Už dlhšie som bojovala sama so sebou. Moja hmotnosť bola ako na hojdačke – pár kíľ mínus a potom dvojnásobok plus. Ale najväčším hnacím motorom bol môj syn. Keďže je hendikepovaný, často ho musím prenášať. Mala som časté bolesti kĺbov, a vtedy som si povedala STOP! Je čas na zmenu, a preto som navštívila NATURHOUSE – Petržalka.

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

Prvá konzultácia s výživovou poradkyňou Ivkou sa niesla v príjemnej atmosfére. Na začiatku ma zvážila na špeciálnej váhe, ktorá ukázala % zadržiavania vody a nadbytočného tuku. Taktiež ma zmerala. A potom prišlo to najdôležitejšie, ako správne jesť, aby sa nám podarilo splniť môj vytúžený cieľ.

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

Zo začiatku to bolo veľmi náročné, keďže som sa stravovala nepravidelne. A taktiež môj pitný režim nebol správny. Vďaka NATURHOUSE a mojej úžasnej výživovej poradkyňi som nabehla hneď od začiatku na správny stravovací návyk.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pre mňa sú pravidelné týždenné konzultácie hnacím motorom. Obávam sa, že ak



by som nechodila na konzultácie pravidelne, nemala by som sama silu bojovať s nadváhou.

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

Stravovacie návyky som musela zmeniť od základu. Hlavne to bolo pravidelne 5-krát denne jesť a dodržiavať pitný režim. Z jedálneho lístka som musela úplne odstrániť sladkosti, ktoré boli pravidelnou súčasťou môjho života.

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

Mojimi obľúbenými produktmi sa stali FIBROKI sušienky granátové jablko a proteínové tyčinky SLIMBEL, ktoré sú výborné na cestovanie. A keď si večer nestihnem navariť, tak ma vždy zachráni puding SLIMBEL SYSTÉM.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, a aj keď prejdem udržiavacou fázou, budem naďalej jesť vaše produkty.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Zo začiatku som si myslela, že je to nereálne schudnúť. Nikdy sa mi nepodarilo prekonať 80 kg. Myslela som si, že to nevydržím. Najviac som oceňovala podporu zo strany poradkyne Ivky a neskôr Renátky.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 17 kg?

Cítim sa úžasne. Ako každú ženu, najviac ma potešila zmena šatníka. Keď som si po dlhom čase do práce obliekla obľúbené oblečenie, kolegyne ma chválili. Veľmi mi to lichotilo a dávalo motiváciu pokračovať.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie, nekombinovala som chudnutie s cvičením.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Určite áno. Po udržiavacej fáze budem chodiť do NATURHOUSE – Petržalka raz za mesiac na preváženie. Aby sa nestalo, že opäť prepadnem nesprávnemu stravovaniu.