

Erika
schudla takmer
52 kg

Erika
Topilinová

Bydlisko: Trenčín

Poradňa: Trenčín

Zamestnanie: učiteľka

Výška: 165 cm
Vek: 49 rokov
Váha na začiatku: 134,4 kg
Váha teraz: 82,9 kg

Úbytok:

51,5 kg

Dĺžka trvania: 20 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 56
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

7 konfekčných veľkostí oblečenia
Úbytok cez brucho: 45 cm



Erika Topilinová v čase,
kedy vážila 134,4 kg.

Konečne som to ja a preto si užívam kaž- dý deň. Stačí len chcieť

Pani Erika Topilinová prišla do výživovej poradni NATURHOUSE preto, aby ukázala, že jej sa schudnúť nepodarí. Keď po prvom týždni videla výsledky, začala sa radowať. Po 20 mesiacov je chudšia o 51,5 kg, štíhlejšie o 45 cm cez brucho a môže si kupovať krásne, mladistvé oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 42.

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

Na prvú konzultáciu ma prihlásila moja mama, po svojej osobnej skúsenosti. Nemala som pocit, že som v NATURHOUSE správne, neverila som v úspech. Vyskúšala som niekoľko diét a všetky sa skončili neúspechom a zároveň som nikdy nemala nejakú zvláštnu potrebu riešiť svoju váhu. Moja rodina a priatelia boli zvyknutí na to, že som bola odjakživa „väčšia“. Áno, niekedy som si uvedomila, že by som mala niečo robiť ako napríklad, keď som sa nezmestila do nohavíc o veľkosti 56, alebo keď mi môj lekár predpísal ďalšie balenie liekov na vysoký krvný tlak, alebo keď ma boleli nohy a kolená a to už pri najmenšom pohybe.

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

Bol to šok, keď sa ručička váhy výživovej poradkyne zastavila na váhe 134,4 kg. Vtedy som pochopila, že takto to ďalej nejde a musím konečne so sebou niečo robiť. Po čase som si uvedomila, že prišiel ten správny čas urobiť niečo pre seba. Toto rozhodnutie som nikdy neolutovala. Bola a je to správna voľba.

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

Prirodzenosť metódy a výživovú poradkyňu Lubici Samekovú, bez ktorej by som to ne-



zvládla. Vysoko si cením jej profesionalitu, podporu, dobré rady a pozitívny prístup. Nemám pocit hladu, stravujem sa pravidelne, jem veľa čerstvej zeleniny a ovocia, objavila som nové prílohy.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Teším sa na každú konzultáciu, na váženie, na nové informácie o vhodných potravinách, na nový jedálniček.

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

Napriek mojej pôvodnej váhe som jedla dostatočné množstvo ovocia a zeleniny, nemala som tendenciu prejsť sa, ale dopriala som si sladké a všetko to „nezdravé“, chýbal mi pravidelný režim a správna kombinácia potravín.

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

Sucháre FIBROKI, sladké sušienky FIBROKI na raňajky, vláknina FIBROKI do jogurtu a mnoho iných. Rada cestujem, tak som si veľmi obľúbila SLIMBEL tyčinky a nakoľko mám problémy so zavodením organizmu užívam DRENANAT INSTANT.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, niektoré produkty sú totiž návykové hlavne sucháre a sušienky.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Absolútne nie. V mojom prípade sa to stalo mojim spôsobom života a životným štýlom, ktorý ma baví.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 51,5 kg?

Cítim sa super, je to neopísateľný pocit, ktorý si každý deň užívam naplno a to vďaka podpore svojej rodiny, priateľov a pani Samekovej. Im patrí moja veľké ďakujem.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Zo začiatku ani nie, ale s postupnou stratou kilogramov som si začala užívať pohyb, chodím cvičiť pilates, pravidelne plávam, s rodinou a priateľmi si užívam turistiku, pohyb v prírode, bicyklovanie. Pohyb sa stal prirodzenou súčasťou môjho života.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, nikdy sa nechcem vrátiť k pôvodnej váhe. Teraz si svoju zmenu a svoj život užívam v plnej miere. Stačí len chcieť, veriť si a vedieť sa obrátiť na niekoho kto Vám pomôže. Pani Sameková ďakujem.