

ERIKA
-18
kg

Erika Vavříková

Bydlisko: Lučenec
Poradňa: Zvolen
Zamestnanie: učiteľka

Vek: 33 rokov
Výška: 173 cm
Váha na začiatku: 92,6 kg
Váha teraz: 74,6 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: 46
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:
2 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás: 19 cm



Myslela som si, že to nevydržím

Smeje sa dnes pani učiteľka Erika Vavříková, ktorá schudla bez hladu a odriekania 18 kg vo výživovej poradni NATURHOUSE Zvolen. Najviac oceňovala motiváciu zo strany poradkyne a asistentky. S úbytkom 19 cm cez pás si môže kupovať krajšie veci v menších veľkostiach a vyzerať v nich dobre.

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

Za posledné obdobie som dosť priberala. Skúšala som rôzne diéty, ale vždy mi vydržali krátku dobu. NATURHOUSE mi spomenula moja mama. Zistila som si viac a metóda ma veľmi zaujala. Tak som sa objednala.

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

Výživová poradkyňa Barbora Čurajová ma odvážila a zmerala. Vysvetlila mi stravovacie návyky a odporučila mi jesť 5 krát denne čo bolo doposiaľ môj veľký problém. Odporučila mi do jedálneho lístka zaradiť viac ovocia a zeleniny.

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

Spočiatku mi robilo problém zvyknúť si na režim a jesť 5x denne. Najviac ale momentálne oceňujem práve tú pravidelnosť, ktorá ako teraz viem je veľmi dôležitá.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Ako ja podporujem žiakov, tak pani poradkyňa Barbora podporovala mňa. Bolo to pre mňa veľmi motivujúce keď som každý týždeň videla úbytok na váhe. Pani poradkyňa ma vždy pochválila a motivovala do ďalšieho týždňa.

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

Určite pravidelnosť. Ďalšia zmena sa



aj týkala toho, že som do jedálneho lístka zaradila oveľa viac zeleniny a ovocia.

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

Čo mi najviac zachutilo sú sušienky FIBROKI, ktoré mám na raňajky. Veľmi mi vyhovovali čaje INFUNAT aj vláknina FIBROKI. Pomáhala mi byť stále sýta. Zvykla som si aj na sirup CINARKI, ktorý mi popravde najskôr moc nechutil ale po čase som si naň zvykla a mala som po ňom krásne výsledky. Vyhovuje mi to, že produkty sú na prírodnej báze. Vyskúšala som aj pudinky SLIMBEL a tie boli výborné.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Určite áno. Vyhovovali mi a mám v pláne s nimi pokračovať.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Ani nie. Aj keď zo začiatku som si myslela, že je to nereálne nakoľko moje diéty som vždy vzdala na začiatku. Myslela som si, že to nevydržím. Najviac som oceňovala motiváciu zo strany poradkyne Barbory a jej asistentky Lucie. Takisto aj kolegyne v práci keď ma chválili. Veľmi mi to lichotilo a dávalo motiváciu pokračovať.

Ako sa teraz cítite ľahší o 18 kg?

Cítim sa lepšie, príjemnejšie. Môžem si kupovať krajšie veci v menších veľkostiach. Staré veci sú mi už veľké.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Popravde som moc necvičila. Ale určite mám v pláne začať.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme, do výživovej poradne vo Zvolene plánujem dochádzať aj naďalej.