

GABRIELA
-10,5
kg

Gabriela Lauková

Bydlisko: Budča

Poradňa: Banská Bystrica

Zamestnanie: účtovníčka

Vek:	26 rokov
Výška:	162 cm
Váha na začiatku:	62,2 kg
Váha teraz:	51,7 kg

Dĺžka trvania:	4 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	M – L
Veľkosť oblečenia po:	S

Zníženie o:

1 - 2 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho a boky: 10 cm



Metóda NATURHOUSE ma naučila, že sa dá schudnúť a váhu si udržať zdravým spôsobom stravovania

Raduje sa sympatická účtovníčka Gabriela Lauková. Počas 4 mesiacov schudla 10,5 kg, začala sa viac zaujímať o stravu a stravovanie, športovať a teraz sa cíti perfektne.

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

Priviedlo ma moje odhodlanie zhodiť pár kíľ a aj zvedavosť. O NATURHOUSE som sa dozvedela od mojej kamarátky, ktorá poradňu začala navštevovať a tak ma inšpirovala a skúsila som to aj ja.

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

Áno, pamätám si ju. Priznávam, že zo začiatku som bola trochu skeptická a neverila som veľmi tejto metóde, keď som však videla na sebe prvé výsledky, tento názor sa zmenil. Na prvej konzultácii mi poradkyňa Peťka vysvetlila, ako celý program funguje a samozrejme mi porozprávala, ako by mal optimálny jedálniček vyzeráť.

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

Najmä pravidelné stravovanie a to, že som vôbec nepociťovala počas dňa hlad. Začala som si aj kupovať produkty NATURHOUSE a bola som zvedavá, aké účinky na telo budú mať. Jedálniček bol veľmi pestrý, čo mi vyhovovalo a zvykla som si jesť aj také potraviny, ktoré som predtým odmietala.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Bola som hlavne zvedavá na výsledky, keďže vždy na začiatku konzultácie prebiehalo váženie a premeranie. Potom sme sa oboznámili s programom na ďalší, resp. ďalšie dva týždne a vždy som sa tešila, čo zas nové vyskúšam.

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

Strava je najdôležitejšia pri chudnutí, preto som si začala dávať pozor na to, čo a s čím jem. Asi najpodstatnejšou zmenou bolo vyradenie bieleho pečiva a nahradenie



nie ho celozrnným, prípadne inými produktami. Aj po čase môžem povedať, že to bol správny krok, biele pečivo telu vôbec nechýba. Po ďalšie to bolo pridanie veľkého množstva zeleniny do stravy. Nebola som zvyknutá zeleninu jesť v tak veľkom množstve a naučila som sa aj jesť niektoré druhy zeleniny, ktoré som pred tým vôbec nechcela. Zmena sa týkala aj príloh, pred tým som bola zvyknutá jesť dosť veľa cestovín, boli mojim obľúbeným jedlom. Tie som nahradila celozrnnými a dávam si pozor na to s čím ich kombinujem.

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

Obľúbila som si pudinky SLIMBEL SYSTEM, ktoré zaženú chuť na sladké. Raňajkové toasty FIBROKI sú veľmi chutné a tiež vláknina FIBROKI.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, vôbec mi to nepripadalo ťažké. Verila som tomu, že schudnem, pretože aj v minulosti to šlo celkom ľahko, len väčšinou bol problém váhu si udržať. Metóda NATURHOUSE ma naučila, že sa to dá a to hlavne zdravým spôsobom stravovania. Môj cieľ váhy som prekročila a vôbec som netušila, že schudnem ešte oveľa viac, ako

som si na začiatku stanovila, ako keby to potom šlo už samé.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 10,5 kg?

Výborne, som plná energie a chuti hýbať sa a zdravo sa stravovať. Je to úžasný pocit a až neskutočné, ako sa môže spôsob života tak výrazne zmeniť, a to vďaka strave. Zlepšila sa mi aj kondícia a začala som sa viac zaujímať o stravu a aké účinky na telo má jedlo, ktoré konzumujeme. Začala som sa o seba viac starať a to bol určite správny krok. Milé a povzbudzujúce bolo, keď si moje okolie začalo všímať moje pozitívne zmeny.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, hneď som začala aj s cvičením. Vždy som sa rada hýbala a pri sedavom zamestnaní si to telo samo pýta. Pravidelne plávam, pretože plávanie som si obľúbila a snažím sa popri tom aj cvičiť doma. Je to výborný doplnok k tomu, aby som sa cítila super a navyše spevňuje celé telo.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, zatiaľ to mám v pláne. Keď si prejdem aj poslednú fázu metódy, potom budem poradňu navštevovať, keď si budem chcieť môj jedálniček obohatiť o skvelé produkty, ktoré si tam zakúpim.