

**Gabriela  
schudla**

**16** kg

**Gabriela  
Palatínusová**

**Trenčín**

Výška: 168 cm  
Vek: 44 rokov  
Váha na začiatku: 83 kg  
Váha teraz: 67 kg

Úbytok:

**16 kg**

Dĺžka trvania: 5 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XL  
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

**2 konfekčné veľkosti**



Gabriela Palatínusová v čase,  
kedy vážila 83 kg.

# OSUDOVÉ STRETNUTIE

Keď bola pani Gabriela Palátinová oslovená, či nemá záujem o bioimpedančné meranie, potrebovala nejaký čas k tomu, aby si všetko premyslela. Potom sa objednala na vstupnú konzultáciu k výživovej poradkyňi Ľubici Samekovej do NATURHOUSE v Trenčíne. Za 5 mesiacov schudla 16 kg a môže nosiť krásne oblečenie v konfekčnej veľkosti M.

## **Pani Gabika, ako ste sa dostala do výživovej poradne NATURHOUSE?**

Keď som bola oslovená na ulici na meranie do výživovej poradne, ešte som nevedela, že to bude osudové. Termín na konzultáciu som si síce neurobila ale sľúbila som, že sa ozvem. To som aj splnila.

## **Čo Vás k nám priviedlo?**

Už dlhšiu dobu mám problémy s chrbticou, nemôžem cvičiť a to sa odzrkadlilo na váhe. Všetky diéty, ktoré som skúšala, skončili s jo-jo efektom. Po x pokusoch schudnúť, som pochopila, že to vlastnými silami nezvládnem. Skrátka potrebovala som sofistikovanú pomoc, podporu a motiváciu aby som vydržala.



## **Preto ste sa teda obrátila na výživovú poradkyňu NATURHOUSE?**

Presne tak. Kompletné poradenstvo, ktoré mi ponúkla dietologička Ľubica Sameková, som vnímala ako veľké plus. Začala som všetko dodržiavať na 100 % a teraz, keď som schudla 16 kg, si neviem ani predstaviť, že by som sa mala vrátiť k starým stravovacím návykom.

## **Spomenula ste zmenu stravovacích návykov. V čom konkrétne sa Vaše stravovanie zmenilo?**

Naučila som sa hlavne piť, pravidelne sa stravujem. Jedálny lístok je vyvážený a nemám žiadne výni-

močné chute. Mám pocit, že v minulosti som jedla menej ako teraz.

## **Okrem zmeny stravovacích návykov a pitného režimu ste tiež užívala podporné produkty. Ktorý ste si obľúbila najviac?**

Oblúbila som si hlavne vlákninu FIBROKI, ktorú si dávam do jogurtu, alebo do polievky.

## **Ako sa cítite teraz ľahšia o 16 kg?**

Výborne sa cítim. Každému to môžem odporučiť. Ďakujem svojej výživovej poradkyne Ľubice Samekovej za jej pozitívny prístup, dobré rady a schopnosť počúvať.