

**HENRIETA**  
**-26,7**  
**kg**

## Henrieta Tóthová

**Bydlisko: Nové Zámky**  
**Poradňa: Nové Zámky**  
**Zamestnanie: zdravotná sestra**

Vek:	38 rokov
Výška:	180 cm
Váha na začiatku:	111,1 kg
Váha teraz:	84,4 kg
Dĺžka trvania:	7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	46
Veľkosť oblečenia po:	42

Zníženie o:  
**2 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez pás: 17 cm**



# Cítim sa veľmi dobre, zdravá a plná energie

Okrem toho si mohla zdravotná sestra Henrieta Tóthová začať kupovať o 2 čísla menšie oblečenie a je so sebou veľmi spokojná. Za 7 mesiacov vďaka výživovej poradni NATURHOUSE v Nových Zámkoch schudla takmer 27 kg a zoštíhlela cez pás o 17 cm.

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

Inšpirovala ma moja kamarátka, ktorá schudla s pomocou metódy NATURHOUSE. Tá zmena bola úžasná. Tiež som to chcela vyskúšať a presvedčiť samu seba, že to dokážem.

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

Áno, čakala ma sympatická a usmieva sa pani poradkyňa Lívia a vysvetlila mi podrobnejšie v čom spočíva metóda NATURHOUSE. Zvážila ma na špeciálnej váhe, ktorá ukázala zadržiuvanú vodu a nadbytočný tuk. Porozprávali sme sa o mojich vtedajších stravovacích návykoch. Zostavila mi nový jedálny lístok na mieru, vysvetlila ako sa mám stravovať po novom a na čo si mám dávať pozor. Čo ma veľmi prekvapilo bolo to, že mi odporúčala jesť až 5x denne.

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

Oceňovala som to, že som mala široký výber jedál, samá zelenina a ovocie, zdravé a ľahké jedlá, čo mi veľmi vyhovovalo. Jedla som viac ako predtým a napriek tomu išli kilá dole a mala som viac energie.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Radosť a ďalšiu výzvu pre mňa. Keď som videla výsledok a úbytok na váhe, motivovalo ma to ďalej a išla som si za cieľom.

## K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť je-



## dálničiek a stravovacích návykov. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

V prvom rade som začala jesť menšie porcie ale viackrát denne, vynechala som sladkosti, ktoré mi popravde pri zmene jedálničky ani nechýbali a dávala som si pozor na také potraviny, ktoré majú viac kalórií.

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

Som o tom presvedčená, že veľkú úlohu okrem jedálničky mali aj výživové doplnky, ktoré som si veľmi obľúbila. Chutili mi veľmi sušienky FIBROKI, čaj INFUNAT RELAX a extrakt z artičoku v ampulkách LEVANAT.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, čaj INFUNAT RELAX pijem skoro každý deň a vlákninu FIBROKI si dávam každý deň s jogurtom.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Práveže nie. Bála som sa toho ako to zvládnem. Dodržala som všetky odporúčania, pravidelne som užívala výživové doplnky a spolu to bola hračka.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o 26 kg?

Cítim sa veľmi dobre, zdravá, plná energie. Kupujem si o 2 čísla menšie oblečenie a som so sebou veľmi spokojná.

## Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, síce nie pravidelne. Cvičím kalanaetiku, ktorá sa zameriava hlavne na spevnenie tela, zvyšuje svalovú silu, rovnováhu a flexibilitu. Sú to jednoduché cviky, ale veľmi účinné.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Výživovú poradiu v Nových Zámkoch navštevujem pravidelne. Okrem toho, že som si obľúbila produkty, spoznala som fantastických ľudí. Veľká vďaka patrí mojej výživovej poradkyňi Ing. Lívi Laczovej za jej povzbudzujúce slová a za rady, ktorými mi motivovala.