

**INGRID**  
**-26,1**  
**kg**

**Ingrid  
Libiaková  
Kucháriková**

**Bydlisko: Kováčová**

**Poradňa: Zvolen**

**Zamestnanie: zdravotná sestra**

Vek:	46 rokov
Výška:	168 cm
Váha na začiatku:	91,1 kg
Váha teraz:	65,2 kg

Dĺžka trvania:	10 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	44
Veľkosť oblečenia po:	38

Zníženie o:

**6 konfekčných veľkostí oblečenia**

**Úbytok v páse: 25 cm**



# Nespoznávala som sa v zrkadle

Nespoznávala som sa v zrkadle," vysvetľuje pani Ingrid, prečo vyhládala NATURHOUSE a zmenila svoje stravovacie návyky. Vo výživovej poradni vo Zvolene sa z nej za 10 mesiacov stal iný človek. Nič ju neodradilo, každý týždeň hmotnosť klesala a pani Ingrid schudla bez hladu a obmedzovania sa vyše 26 kg! Ako sama povedala, dnes sa hrdo usmieva do objektívu, aby aj ostatným ukázala, že to má zmysel a výsledok stojí za to!

## Ingrid, môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Moja hmotnosť. Vždy som bola štíhla a potom som sa zrazu nespoznávala v zrkadle, veľmi som pribrala a s tým sa spojili aj zdravotné problémy. Rada športujem, lyžujem a chodím na turistiku a zrazu som už nevládala robiť veci, ktoré milujem. Necítila som sa dobre a potrebovala som zmenu.

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

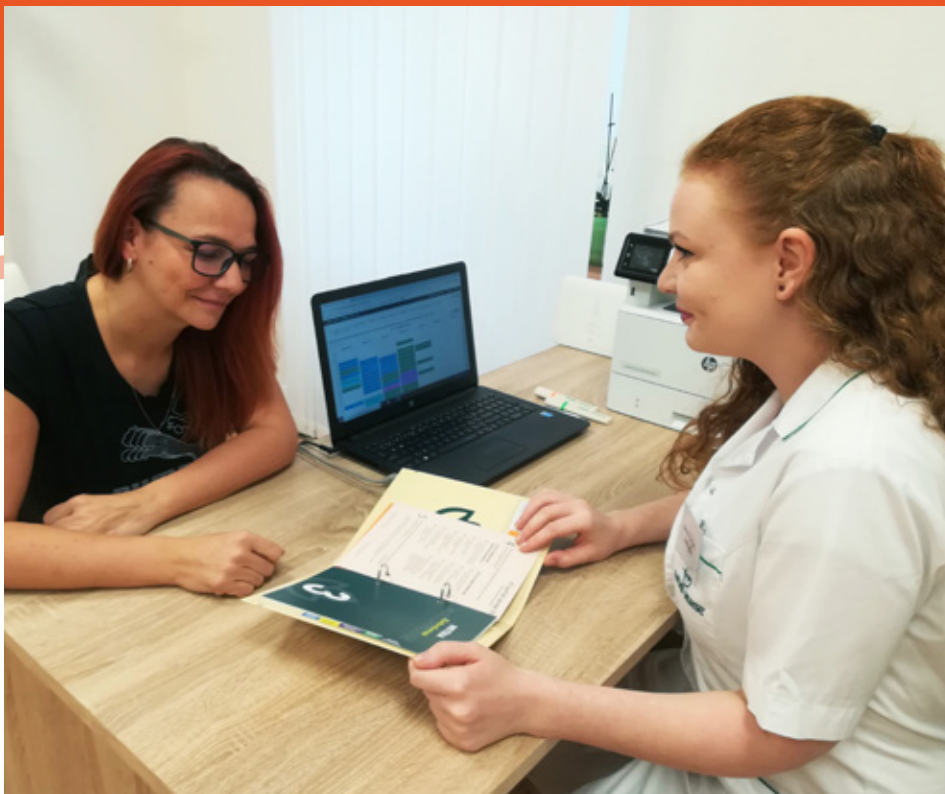
Začínala som u inej dietologičky, pani Martinkovej. Odvážila ma, zmerala, vysvetlila mi princíp stravovania, dostala som materiály, produkty a začala som so zmenou životosprávy. Po 5 týždňoch sa dietologička zmenila a už ma mala až do konca na starostlivosti slečna Čurajová.

## Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Najviac som oceňovala pestrosť jedálneho lístka, nebol obmedzený na stále rovnakú stravu a veľmi mi vyhovoval. Tiež ma potešilo, že som nikdy počas chudnutia netrpela hladom.

## Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tešila som sa na ne. Vždy som sa dozvedela, koľko som schudla a na čo sa mám zamerať ďalší týždeň, či idem pracovať na spaľovaní tuku, alebo odvodňovaní. Okrem toho som sa tešila na poradkyňu Barboru a asistentku



Luciu, vždy boli milé, zlaté, usmievané a chodievala som na kontroly rada.

## K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálny lístok a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Ako prvé si to musí človek usporiadať v hlave a nastaviť sa na chudnutie psychicky. V stravovaní bola u mňa najväčšia zmena, že som sa naučila pravidelnosti. Predtým som nestíhala a jedávala som 2-krát za deň, vďaka metóde NATURHOUSE som sa naučila, aká dôležitá je pravidelnosť.

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

Poradkyňa mi vždy odporučila produkt podľa toho, či som sa potrebovala zbaviť nadbytočnej vody, alebo spaľovať tuk. Vždy mi nastavila produkty na mieru a bolo cítiť, že mi pomáhajú v chudnutí. Veľmi som si obľúbila hlavne sušienky 5C, tie boli mojím favoritom, a chutila mi aj vláknina FIBROKI, brávala som si ju pravidelne a stále si ju kupujem.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem, kým nedokončím udržiavaciu a stabilizačnú fázu, budem si kupovať, čo mi poradkyňa odporučí.

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

S metódou NATURHOUSE mi nepripadalo ťažké schudnúť. Dlho som hľadala niečo, čo by mi vyhovovalo, kde by šlo naozaj o ZDRAVÉ chudnutie. Metóda NATURHOUSE sa mi zapáčila tým, že je postavená na prírodnej báze a mohla som sa stravovať potravinami dostupnými v každom obchode. Mala som vysoké nároky na metódu, prostredníctvom ktorej budem chudnúť, a NATURHOUSE tieto nároky splnilo.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o 26 kg?

Veľmi dobre, cítim sa skvelo a hlavne znova bez problémov vládzem pri všetkých mojich aktivitách. Opäť som to ja.

## Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie, necvičila som.

## Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Áno, plánujem. Rada budem chodiť do NATURHOUSE, vždy rada prídem pozrieť dievčatá do zvolenskej pobočky.