

**Vôbec mi nešlo o to, aby som schudla.  
Len som sa chcela najesť tak, aby mi  
nebolo zle**

**IVETA**  
**-11,5**  
**kg**

## **Iveta Ursínyová**

**Bydlisko: Zvolen**

**Poradňa: Banská Bystrica**

**Zamestnanie: SZČO Keramika**

Vek: 42 rokov

Výška: 162 cm

Váha na začiatku: 67,5 kg

Váha teraz: 56 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov

Veľkosť oblečenia pred: 40

Veľkosť oblečenia po: 36 - 38

Zníženie o:

**3 - 4 konfekčne veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez boky: 13 cm**



## Vôbec mi nešlo o to, aby som schudla. Len som sa chcela najesť tak, aby mi nebolo zle

Sympatickú pani Ivetu Ursínyovú trápili problémy s trávením a boľel ju žalúdok po každom jedle. Na odporúčanie svojho manžela začala dochádzať na pravidelné konzultácie do výživovej poradne NATURHOUSE v Banskej Bystrici. Po 9 mesiacoch je nielen bez problémov s trávením, ale ako bonus schudla takmer 12 kíl.

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

Do NATURHOUSE ma priviedol môj manžel, ktorý výživovú poradňu začal navštevovať ako prvý. Nakoľko som mala dlhodobé problémy s trávením, žalúdok ma boľel zo všetkého, čo som zjedla. Preto som sa rozhodla, že to tiež vyskúšam. Predsa, ak sa mi podarí aj niečo schudnúť, bude to len bonus.

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

Moja prvá konzultácia prebehla veľmi dobre. Výživová poradkyňa Petra Húsková ma oboznámila s celým programom NATURHOUSE.

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

Najviac som oceňovala pravidelné stravovanie, ktoré zahŕňalo raňajky, desiatu, obed, olovrant a večeru, čo som nedodržiavala už roky.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Povzbudzovali ma, motivovali a vždy sa našlo niečo, s čím som potrebovala pomôcť alebo poradiť.

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

Zo začiatku to bolo pre mňa dosť ťažké zmeniť stravovacie návyky. Úprava môjho jedálnička spočívala v obmed-



zení príjmu sacharidov, čo spôsobilo, že som spočiatku mala pocit hladu, ale po dvoch týždňoch sa to upravilo.

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

U mňa bol problém predovšetkým so zadržiavanou vodou, preto mi boli doporučené produkty, ktoré mi pomáhali tento problém odstrániť. Samozrejme vláknina FIBROKI nesmela chýbať, klasickú „granulkovú“ sme časom vymenili za LEVANAT TRANSIT, ktorá sa rozrábala do vody, pretože som mala problém so sušenými jablkami a jablkovou vlákninou. Veľmi mi pomáhal aj sirup SLIMBEL SYSTEM DEP.

### Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Vlákninu užívam stále, veľmi mi pomáha. Takisto som si obľúbila aj sušienky FIBROKI, ktoré pojedáme celá rodinka. Sú veľmi chutné, rýchle raňajky keď sa nestíha alebo len tak na zamlsanie.

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

Vôbec mi nešlo o to, aby som schudla,

len som sa chcela najesť tak, aby mi nebolo zle. Dostávam často komplimenty aj od ľudí, ktorí ma nepoznali. Je to úžasné, teším sa z toho.

### Ako sa teraz cítite ľahšia o viac ako 11 kg?

To, že som schudla 11 kíl bol skvelý bonus, ale hlavne to, že sa môžem najesť do sýta, zdravo a nebolí ma žalúdok. Ďalším plusom bolo, že sa mi zlepšil dlhodobý problém s ekzémom.

### Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Do môjho života som zaradila aj cvičenie. Do práce som chodila väčšinou na bicykli. S fitness centrom som to veľmi nepreháňala.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Do NATURHOUSE budem dochádzať aj naďalej na odváženie a zmeranie pásu a bruška. Počúť od výživovej poradkyne Petry Húskovej povzbudzujúce slová mi vždy dodávajú presvedčenie, že má zmysel v tomto pokračovať. Ďakujem aj asistentke Dominike Demianovej, boli ste super.