

**JANA**  
**-23**  
**kg**

**Jana**  
**Beňová**

**Bydlisko: Horné Otrokovce**

**Poradňa: Piešťany**

**Zamestnanie: SZČO**

Vek: 42 rokov  
Výška: 159 cm  
Váha na začiatku: 87,7 kg  
Váha teraz: 64,7 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XL  
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:  
**2 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 25 cm**



# Priama cesta k cieľu

Pani Janka prišla veľmi namotivovaná do našej poradne, s jasným cieľom pred sebou. Toto pozitívne myslenie ju neopúšťalo celú redukčnú fázu a bola to jedna z premien, keď sme išli rovno za cieľom, bez zbytočných odbočiek či pozastavení. Na váženia chodil spolu s ňou aj jej manžel, ktorému sa tiež veľmi dobre darilo a vždy sme mali o zábavu postarané. Stredajšie večery boli u nás, v NATURHOUSE Piešťany, naozaj úsmevné.

**Pani Janka, môžete nám priblížiť, ako ste sa dozvedeli o výživovej poradni NATURHOUSE a čo vás priviedlo práve do našej pobočky do Piešťan?**

Dozvedela som sa o vás tak, že s vami krásne schudla moja známa, u ktorej som mohla vidieť úžasnú premenu. No a samozrejme ma k vám priviedla moja vlastná nadváha.

**Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá úvodná konzultácia? Aké boli vaše pocity z prvého stretnutia a s akým pocitom ste odchádzali?**

Moja prvá konzultácia bola veľmi príjemná. Milý prístup Natálky mi to celé uľahčil. Po vážení ma Natálka oboznámila s princípom celej metódy NATURHOUSE a vysvetlila mi, čo a ako mám robiť.

**Chodili ste každý týždeň na kontrolné váženia. Boli pre vás dôležité?**

Áno, chodila som každý týždeň na 15-minútové konzultácie. Pre mňa bolo naozaj veľmi dôležité pravidelne sa stretávať a vážiť. Samozrejme,



aj pochvala a motivácia od Natálky zohrávala veľkú časť môjho úspechu.

**Čím si vás NATURHOUSE získal? Odporučili by ste nás ďalej svojim známym?**

NATURHOUSE si ma získal hlavne tým, že to naozaj funguje. Aj vaše výrobky mi veľmi chutia. Najmä suchára a sušienky FIBROKI, ale aj vaša káva a čaje, bez ktorých si to už ani neviem predstaviť. A známym som vás už odporučila a stále odporúčam.

**Plánujete navštevovať poradňu NATURHOUSE v Piešťanoch aj naďalej?**

Plánujem aj naďalej navštevovať vašu poradňu v Piešťanoch. Touto cestou sa chcem veľmi pekne poďakovať výživovej poradkyni Natálke Vaškovej za povzbudzujúce slová, ktoré mi dodávali presvedčenie, že má zmysel každý týždeň bojovať ďalej. A ďakujem aj výživovej poradkyni Mgr. Dominike Sedlákovej. Ste obe super a ďakujem!