



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé chudnutie

Cítim sa fajn. Som plná energie a hlavne elánu

JANA
-21,2
kg

Jana Palkovičová

Bydlisko: Smolenice

Poradňa: Trnava

Zamestnanie: opatrovatelka

Vek:	49 rokov
Výška:	168 cm
Váha na začiatku:	88,4 kg
Váha teraz:	67,2 kg
Dĺžka trvania:	6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	48 - 50
Veľkosť oblečenia po:	38 - 40

Zníženie o:

4 - 5 konfekčnej veľkosti oblečenia

Úbytok cez boky: 15 cm



Cítim sa fajn. Som plná energie a hlavne elánu

Viete, čo s vami urobí, keď postupne počas pol roka odložíte závažia o 21 kg? Okrem zlepšenia zdravotného stavu a získania viac elánu, si môžete začať kupovať slušivé oblečenia až o 5 konfekčných veľkostí menšie. Presne to môže pani Janka Palkovičová.

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

Na pobočku NATURHOUSE v Trnave ma priviedli najmä zdravotné dôvody a komplikácie.

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

Prvá konzultácia s výživovou poradkyňou Jankou Balekovou bola veľmi príjemná. Pani poradkyňa ma odvážila na špeciálnej váhe, odmerala mi obvody. Rozprávali sme sa o mojich stravovacích návykoch a problémoch, stanovili sme si cieľ chudnutia. Všetky informácie mi boli dôkladne a zrozumiteľne vysvetlené.

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

Za najväčšiu výhodu tejto metódy považujem to, že to nebolo náročné z časového hľadiska. Príprava jedla je veľmi jednoduchá.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné kontroly pre mňa znamenali najmä podporu zo strany pani poradkyne, bez ktorej by som to tak dobre a úspešne nezvládala.

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



Podstatná zmena nastala v tom, že som sa musela naučiť jesť pravidelne. Čo som si dovtedy nevedela predstaviť a neverila som tomu. Postupom času som si to natoľko osvojila, že dnes si to zas neviem predstaviť inak.

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

Produkty mi pomáhali skvele. Cítila som sa vďaka nim stále lepšie a vitálnejšie.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, najradšej mám sušienky FIBROKI a vlákninu FIBROKI, ktoré sú súčasťou môjho jedálnička neustále.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Vôbec nie. Poradkyňa Janka ma ne-

ustále posmeľovala a chválila, takže som zo seba svojích výsledkov mala vždy veľmi dobrý pocit.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 21,2 kg?

Cítim sa fajn. Som plná energie a hlavne elánu. Počas celého toho obdobia som nemala žiadne zdravotné problémy.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Pohyb som zakomponovala do redukčného procesu občas. Niekedy som chodievala cvičiť ale súčasťou môjho životného štýlu sú najmä prechádzky.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno. NATURHOUSE zmenil môj život a stal sa jeho prirodzenou súčasťou.