

Jarmila
schudla
22 kg

**Jarmila
Burianová**

Bydlisko: **Nové Zámky**
Zamestnanie: **realitná maklérka**

Výška: 160 cm
Vek: 49 rokov
Váha na začiatku: 85 kg
Váha teraz: 63 kg

Úbytok:
22 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46–48
Veľkosť oblečenia po: 38–40

Zníženie o:
4–5 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás: 14 cm



Jarmila Burianová v čase,
kedy vážila 85 kg.

Chudnutie išlo ľahko a nemala som dôvod vzdávať sa

Pani Jarmilu Burianovú trápili zdravotné problémy a nadváha, ktorá sa vyšplhala behom niekoľkých rokov až na 85 kg. Vyskúšala mnoho spôsobov chudnutia, ale žiaden jej nedokázal pomôcť natrvalo. Po tom, čo začala dochádzať každý týždeň na konzultáciu do výživovej poradne NATURHOUSE v Nových Zámkoch, videla na sebe zmeny ihneď. Behom 5 mesiacov bez dňení v posilovni odložila 22 kg a zoštíhla v pase o 14 cm. A nie len to, zmiernili sa tiež jej zdravotné problémy a i svoju náročnú prácu zvláda s ľahkosťou.

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

Skúšala som už rôzne diéty a chcela som Vám dokázať, že na mňa žiadna diéta nezaberá. Už po prvom týždni dodržiavania metódy NATURHOUSE som pochopila, že som sa mylila.

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

Bol to príjemný rozhovor s pani dietologičkou Ing. Líviou Laczovou, porozprávali sme sa o mojom zdravotnom stave, zmerala ma na špeciálne váhe, vysvetlila mi jedálniček, čo, ako a kedy jesť, čo môžem jesť a čo by som nemala.

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

Najviac som oceňovala, že som k sebe mala podporu. Keď sa mi v daný týždeň nepodarilo schudnúť, hľadali sme dôvod prečo to tak je. Chyba v mojom stravovaní sa našla, tým pádom sme to napravili



a chudnutie išlo ďalej ľahko a nemala som dôvod vzdávať sa.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Bola to pre mňa motivácia aby som čo najviac všetko dodržiavala, aby sa každý týždeň na váhe ukazovali nižšie čísla.

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

Vynechala som úplne pečivo, cukor a naučila som sa jesť viac zeleniny. Môžem povedať, že som sa cítila hneď lepšie.

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

Najlepšie sú sušienky FIBROKI, PEIPAKOA BAMBOU, cereálie DIETESSE.3, pudingy a polievky SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, veľmi mi chutia a pomáhajú mi s chuťami na sladké.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 22 kg?

Veľmi dobre. Celý život sa ináč odvíja, vzrástlo mi sebavedomie, aj moje zdravotné problémy sa zmiernili, ako napríklad cukrovka.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Na cvičenie som kvôli práci čas nemala. Asi 2x som bola v posilovni.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno. Rada by som sa poďakovala vždy milej výživovej poradkyne Ing. Líviu Laczovej za jej podporu, motiváciu a vôbec ľudský prístup.