



NATUR HOUSE
Nová výchova vo výžive

**Cítim sa veľmi dobre a omladnutá.
Aj zdravotné problémy ustúpili**

LENKA
-21
kg

Lenka
Ešeková Szudárová

Bydlisko: Komárno
Poradňa: Nové Zámky
Zamestnanie: pracovníčka
v modelárni

Vek:	42 rokov
Výška:	165 cm
Váha na začiatku:	91 kg
Váha teraz:	70 kg
Dĺžka trvania:	5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	48-50
Veľkosť oblečenia po:	42-44

Zníženie o:

3-4 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 16 cm



Cítim sa veľmi dobre a omladnutá. Aj zdravotné problémy ustúpili

Pre pracovníčku v modelárni Lenku Ešekovú Szudárovú bolo chudnutie vo výživovej poradni NATURHOUSE v Nových Zámkoch jednoduché a išlo rýchlo. Bez pocitu hladu odložila 21 kg za 5 mesiacov a zoštíhla cez brucho o 16 cm. Na začiatku mala obavy z toho, že to nezvládne, ale príjemne sa sklamala.

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

Mala som rôzne zdravotné problémy, necítila som sa dobre. Jednoducho som potrebovala zmenu. Na internete som natrafila na reklamu, neváhala som, objednala som sa na bezplatnú konzultáciu. Bolo to najlepšie rozhodnutie aké som mohla spraviť.

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

Pekne ma privítali, oboznámili ma s metódou NATURHOUSE a produktami. Porozprávali sme sa s výživovou poradkyňou Ing. Líviou Laczovou o mojich zdravotných problémoch. Pani dietologička mi ponúkla možnosť riešenia môjho problému. Neváhala som ani sekundu, vrhli sme sa do toho. Bola som veľmi milo prekvapená, že už po prvom týždni som sa cítila oveľa lepšie a aj ľahšie.

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

Chudnutie išlo veľmi pekne a bez nejakých drastických diét. Práve naopak mohla som jesť bez pocitu hladu, vždy som sa cítila nasýtená. Všetky recepty boli veľmi jednoduché a hlavne chutné.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Ten pocit pri každej konzultácii ako idú dole kilogramy a aj cm. Mala som podporu a vždy som sa tešila na nový chutný recept od poradkyne Lívii.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké



konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Predtým moje stravovanie vôbec nebolo pravidelné. Pomohlo mi to hlavne v pravidelnosti v stravovaní a dodržiavaní pitného režimu. Pridala som k tomu aj športové aktivity aj keď nie moc.

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

Produkty mi veľmi pomohli, vždy mi boli doporučené tie najvhodnejšie, hlavne kapsuly. Veľmi som si obľúbila čaj INFUNAT RELAX, je nielen chutný ale pomohol mi aj pri mojich opúchajúcich nohách a perfektne ukládnul môj podráždený žalúdok. Tiež vláknina FIBROKI bola vynikajúca. Vždy mi zahnila chuť na sladké.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Na začiatku som mala obavy z toho, že to nezvládnem, ale príjemne som sa sklamala.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 21 kg?

Cítim sa veľmi dobre a omladnutá. Aj zdravotné problémy ustúpili.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Zo začiatku som necvičila. Ale ako začali kilá klesať všimla som si určité zmeny na tele a tak som si povedala, že to zmením ani nie tak cvičením ale hlavne športovými aktivitami.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite budem navštevovať NATURHOUSE aj naďalej. Ďakujem veľmi pekne svojej výživovej poradkyne Lívii.