

**Ľuboš
schudol**

15 kg

**Ľuboš
Varga**

**Bydlisko: Prešov
Zamestnanie: študent**

Výška: 172 cm
Vek: 24 rokov
Váha na začiatku: 88 kg
Váha teraz: 73 kg

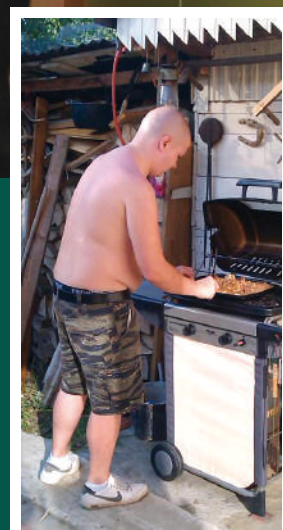
Úbytok:

15 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: nohavice 36, košeľa L – XL
Veľkosť oblečenia po: nohavice 32, košeľa M

Zníženie o:

2 čísla konfekčnej veľkosti oblečenia



Ľuboš Varga v dobe,
keď vážil 88 kg.

Vďaka NATURHOUSE sa cítim oveľa lepšie. Ľahšie sa hýbem a teší ma samozrejme aj fakt, že problém s pálením záhy definitívne skončil

Pána Ľuboša Vargu trápili problémy so záhou. Najprv hľadal pomoc u lekárov, ktorí mu predpísali lieky. Lieky síce ťažkosti zmiernili, ale neriešili ich príčinu. Obrátil sa teda na výživnú poradňu NATURHOUSE v Prešove. Už po 14-tich dňoch dodržiavania zásad pocítil veľké zlepšenie. Po 6-tich mesiacoch je úplne bez pálenia záhy a navyše ľahší o 15 kg.

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

Nebol som spokojný so svojou váhou a mal som taktiež zdravotné problémy. Od augusta 2014 som navštevoval gastroenterológa, pretože som mal problém s častým pálením záhy, čo bolo dosť nepríjemné. Pravidelne som musel užívať lieky a tak som hľadal lepšie riešenie, ktoré by odstránilo príčinu a nie len dôsledok. V novembri 2014 som navštívil výživového poradcu NATURHOUSE so žiadosťou, aby mi s tým pomohol. Zhruba do 2 týždňov od zmeny mojich stravovacích návykov nastalo v tejto oblasti podstatné zlepšenie a momentálne už u mňa neexistuje problém s pálením záhy.

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

Po prvotnom zvážení a zmeraní sme spoločne hľadali v mojich stravovacích návykoch možné príčiny nadváhy a taktiež následného zdravotného problému. Bola mi upravená strava, ktorá je bohatá na zeleninu, na čo som v predchádzajú-



com období nebol zvyknutý. Dnes mi to chutí a svoj život si bez tejto potraviny už neviem predstaviť.

Začal ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Oceňujem jednoduchosť metódy a to, že pravidelné zmeny v jedálničku robili celý ten proces redukcie váhy zaujímavým, strava mi chutila a naučil som sa veľa nového.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné týždenné konzultácie ma motivovali znova prísť a vidieť pozitívny výsledok.

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

Ako som už spomínal, bolo to hlavne podstatne viac ovocia a zeleniny, na čo som pred tým nebol zvyknutý. Veľká zmena nastala taktiež v mojom pitnom režime a spôsobe regulácie príloh k jedlám.

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

Oceňujem najmä kvalitu a účinnosť výživových doplnkov. Zároveň mi vyhovovala praktickosť v užívaní v podobe

ranného nápoja. Mojim obľúbeným bol PERTRES, pretože moje telo zadržovalo pomerne veľa telesných tekutín najmä v skúškovom období.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, naďalej si kupujem hlavne vlákninu FIBROKI a chlebičky so sezamom FIBROKI, ktoré som si obľúbil.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Prekvapujúco šlo to pomerne jednoducho a ľahko.

Ako sa teraz cítite ľahší o 15 kg?

Vďaka NATURHOUSE sa cítim oveľa lepšie. Ľahšie sa hýbem a teší ma samozrejme aj fakt, že problém s pálením záhy definitívne skončil.

Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Áno, ale musím sa priznať, že až v záverečnej fáze. Jednak preto, aby som zlepšil výsledky, keďže ku koncu sa chudne ťažšie, ale taktiež pre posilnenie svalovej hmoty.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno na občasné premeranie a taktiež kvôli zakúpeniu obľúbených produktov. Rád by som poďakoval svojmu výživovému poradcovi Rudolfovi Tydorovi za podporu, motiváciu a vládny prístup.