

LUCIA
-37
kg

Lucia Prágerová

Bydlisko: Šaľa

Poradňa: Šaľa

Zamestnanie: predavačka

Vek: 35 rokov

Výška: 165 cm

Váha na začiatku: 113 kg

Váha teraz: 76 kg

Dĺžka trvania: 12 mesiacov

Veľkosť oblečenia pred: 52

Veľkosť oblečenia po: 40

Zníženie o:

6 konfekčných veľkostí oblečenia



Rozdiel 37 kíl je neporovnateľný pocit. Všetko robím s radosťou a s úsmevom

Smeje sa sympatická predavačka Lucia Prágerová, ktorú zrazu žiadna fyzická záťaž neunavuje a nie je pre ňu bolestivá. Každé jedlo si vychutnáva, už keď ho pripravuje. To všetko vďaka výživovým poradkyňiam Ing. Martine Lörincovej a Mgr. Martine Výberčiovej z NATURHOUSE v Šali.

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

Do výživovej poradne NATURHOUSE v Šali ma priviedla moja nespokojnosť so sebou a moje trojmiestne číslo na váhe. Necítila som sa dobre. Musela som si kúpať oblečenie v konfekčnej veľkosti 52. Pri tom by som sa tak rada obliekala pekne, mladistvo a trendy.

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

Na prvej konzultácii ma výživová poradkyňa Mgr. Martina Výberčiová zvažila a zmerala mi pás, brucho a boky. Vytlačila mi výsledky s presným množstvom nadbytočného tuku a vody v mojom tele. Vypísala mi jedálniček, odporučila bylinné produkty a dohodli sme si kontrolu na ďalší týždeň. Prístup personálu bol veľmi príjemný, opadla zo mňa všetka neistota. Vedela som, že som v správnych rukách a na správnom mieste.

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

Produkty ktoré som dostala mi veľmi pomáhali, cítila som, ako sa odvodňujem. Oceňujem, že som nehladovala a bola som plná energie. Tešili ma aj pravidelné konzultácie s poradkyňou, ktoré boli pre mňa veľkým bonusom. Vďaka nim som mala hlavne sebakontrolu a výživové poradkyne ma udržiavali v psychickej pohode.

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

Naučila som sa pravidelne jesť, jedla som odľahčenejšie jedlá. Upravila som aj pit-



ný režim. Veľmi mi chutili bylinkové čaje, ktoré sa stali pre mňa relaxom. Sladké jogurty som vymenila za biele.

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

Produkty mi pomáhali úžasne, hlavne na odvodnenie, s ktorým som ja mala vždy problém. Moje najobľúbenejšie sú ampule DRENANAT a FLUICIR a veľmi chutná vláknina FIBROKI, vďaka ktorej nie som hladná a nemám chute na sladké.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pravidelne si kupujem čistiace čaje a vlákninu, pretože mi chutia a stále pomáhajú.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Áno. Bez odbornej pomoci to ide ťažko. U mňa bolo dôležité mať odbornú podporu, pretože ak som si aj s niečim

nebola istá, zavolala som výživovú poradkyňami Maťkám a vždy mi poradili a pomohli.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 37 kg?

Je to neporovnateľný pocit. Zrazu ma žiadna fyzická záťaž neunavuje a nie je bolestivá. Všetko robím s radosťou a s úsmevom. Každé jedlo si vychutnávam, už keď ho pripravujem.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Áno, chodila som sa korčuľovať.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, rada chodím obe Maťky navštevovať, môžem sa hocikedy odvážiť a skontrolovať svoju hmotnosť. Odporúčam každej žienke, ktorá si so svojou hmotnosťou už nevie dať rady a dlho bojuje s kilami navyše, aby sa nebála navštíviť túto výživovú poradňu. Výživové poradkyne dokážu namotivovať a vy sa budete cítiť sebavedomá a výnimočná.