

**Ľudmila
schudla**

14 kg

**Ľudmila
Bojdová**

Bydlisko: Tlmače

Poradňa: Levice

Zamestnanie: referent technickej kontroly

Výška: 153 cm
Vek: 56 rokov
Váha na začiatku: 76 kg
Váha teraz: 62 kg

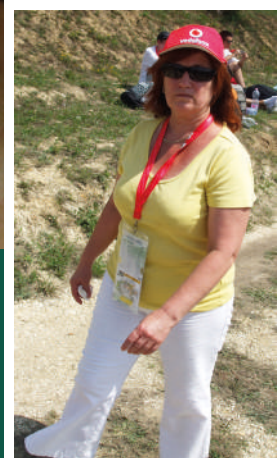
Úbytok:

14 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46–48
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

2–3 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez boky: 13 cm



Ľudmila Bojdová v čase,
kedy vážila 76 kg.

Už mi nerobí problém vybehnúť po schodoch bez zadýchania

Ešte pred 6 mesiacmi sa pani Ľudmila Bojdová trápila s nadváhou a bolesťami kolien. Potom navštívila výživovú poradňu NATURHOUSE v Leviciach a jej život nabral nový smer. Schudla 14 kg, zoštíhla cez boky o 13 cm a môže si kúpať krásne mladistvé oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 42.

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

Nadváha a bolesti kolien. Pri mojej výške vážiť 76 kg je naozaj veľa. Preto som si povedala dosť! A vyhľadala odbornú pomoc v NATURHOUSE.

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

Moja poradkyňa Ivana Trusková bola veľmi milá. Vysvetlila mi ktoré potraviny sú povolené, čo pre mňa znamená pravidelné stravovanie a pitný režim. Všetko prebehlo v priateľskej atmosfére a dávalo zmysel.

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

Pestrú stravu, nebola som hladná a hlavne to, že nikdy som nezjedla toľko ovocia, zeleniny a bielych jogurtov ako teraz.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Nové recepty, rady mojej poradkyne Ivanky a samozrejme povzbudenie, ktoré som od nej dostávala týždenne.

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

Pravidelné stravovanie, ktoré som nikdy nemala, jem viac ovocia, zeleniny, rýb.

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

Fantastické sú všetky produkty, chutili mi ampulky DRENANAT, vláknina FIBROKI a záchranou pri nečakaných oslavách bol produkt CHITOSAN, ktorý naväzuje na seba 30% tuku z prijatej potravy. Najviac som si pomaškrtla na vanilkovom pudingu s cereáliami SLIMBEL SYSTEM. S užívaním produktov pokračujem aj teraz.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, išlo to pomaly, ale úspešne. Mám zníženú činnosť štítnej žľazy, čo si myslím že mi sťažovalo rýchlejšie chudnutie.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 14 kg?

Čo sa týka pohybu je to super, nerobí mi problém vybehnúť po schodoch bez zadýchania.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Mrzí ma, že nemôžem cvičiť aerobik a zumbu, lebo milujem tanec a rytmické cvičenie, ale bohužiaľ moje problémové kolená mi v tom bránia. Zostáva mi aspoň chodenie (rýchle) do práce asi 4 km, práca na záhrade a venovanie sa vnúčatám.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno. Veľmi ďakujem vždy usmievavej výživovej poradkyňi Ivanke Truskovej za cenné rady, pozitívny prístup a milé slová.