

Cítim sa výborne a jedinečne. Vrátila
sa mi energia a chuť do života

ĽUDMILA
-21,6
kg

Mgr. Ľudmila
Bučková Kvaššayová

Bydlisko: Púchov
Poradňa: Púchov
Zamestnanie: učiteľka
a vychovávateľka

Vek: 31 rokov
Výška: 173 cm
Váha na začiatku: 97,2 kg
Váha teraz: 75,6 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 48/50
Veľkosť oblečenia po: 40/42

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 26 cm



Cítim sa výborne a jedinečne. Vrátila sa mi energia a chuť do života

Učiteľka a vychovávateľka Mgr. Ľudmila Bučková Kvaššayová vo výživovej poradni NATURHOUSE v Púchove bez hladovania schudla 21,6 kg, zoštíhlela cez brucho o 26 cm a cíti sa šťastná a vyrovnaná. Aj sebavedomie jej stúplo. Svojim pozitívnym príkladom motivuje aj ostatných k chudnutiu.

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

Navštíviť práve túto poradňu ma priviedlo pozitívne odporúčanie mojej kamarátky, u ktorej som videla výborné výsledky. Dlho som sa chystala schudnúť, len som potrebovala správnu motiváciu a cestu, ktorou sa vybrať. V poradni NATURHOUSE v Púchove som našla oboje.

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

Moja poradkyňa Alena Barancová otvorila dvere a privítala ma s úsmevom a energiou, ktorá z nej vyžarovala. Bola milá, priama a priateľská, to si na nej vážim. Vysvetlila mi podrobne v čom spočíva metóda NATURHOUSE. Prebehlo váženie a meranie. Určila som si cieľ koľko chcem schudnúť. Ďalej sme sa rozprávali o mojom živote, ako prebieha môj deň v týždni a o mojich stravovacích návykoch. Poradkyňa mi poradila ako správne začať, ako sa treba správne stravovať a hýbať. Ukázala a naštartovala moju cestu v pravidelnosti v príjme jedla a tekutín.

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

Najviac som oceňovala, že výsledky boli rýchle, z týždňa na týždeň boli u mňa pozitívne pokroky. Nebola som vôbec hladná, strava bola pre mňa pestrá a farebná. Cením si, že som sa naučila jesť 5 x za deň a môj život začal mať pravidelnosť v príjme jedla a tekutín. A čo ma najviac teší, že som vlastným príkladom motivovala aj iných ľudí, aby sa dali na túto úžasnú metódu chudnutia.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Týždenné pravidelné konzultácie sa stali mojim hnacím motorom. Boli oporou a motiváciou od mojej poradkyne. Vždy som si nachystala otázky, ktoré som sa jej pýtala a vždy som u nej našla odpovede, ktoré som hľadala a posúvali ma vpred. Vždy som sa tešila, ako sa postavím na váhu a čo tam uvidím.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček



a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Keďže môj život je veľký zhon, pracujem s dospelými a deťmi od rána až do večerných hodín, musela som myslieť už aj na seba. Pevná vôľa u mňa zohrávala veľkú úlohu. Pri mojej práci bolo náročné naučiť sa jesť pravidelne a dodržiavať odstupky medzi jedlami 2,5 - 3 hod. Najväčšou zmenou u mňa bola vynechať bielu múku, ktorej som dala racionálne zbytočné. Zbožňovala som krémové polievky a všetky polievky zo zasmáskou. Začala som si doma viacej variť zdravšie jedlá. Vylúčila som nezdravé veci a to vyprážané a masťné jedlá. Tiež aj sladkosti a slané veci. Som na seba hrdá, že teraz už takýmto veciam s ľahkosťou odolám.

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

Veľmi mi pomohli ampulky LEVANAT na tuky, ktoré mi dala poradkyňa v lete, keď som bola s deťmi na letnom pobytovom tábore, kde strava bola varená a obsahovala dosť múky a tuku. Pomohli mi a vrelo ich doporučujem. Podarilo sa mi v tých týždňoch schudnúť, hmotnosť išla pekne dolu. Ďalej som si obľúbila vlákninu FIBROKI, sucháre a keksíky FIBROKI.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké chudnúť?

Vôbec nie. Išlo to akosi rýchlo. Keď sa obzriem späť na začiatok, mala som občas nutkanie vzdať to. Ale všetko je na začiatku o pevnej vôli. Moja motivácia bola silná. Psychicky som sa stala vyrovnanejšia a hlavne šťastná.

Ako sa teraz cítite ľahšie o 22 kg?

Cítim sa výborne a jedinečne. Vrátila sa mi energia a chuť do života. Zvýšilo sa mi trochu sebavedomie, ktoré bolo u mňa veľmi nízke, keď som bola obézna. Vytratili sa mi aj silné bolesti hlavy a problémy s vysokým tlakom sa skončili. Je to krásny pocit. A čo ma teší najviac a určite aj všetkých, ktorí prešli metódou NATURHOUSE a vydržali, to sú všetky pozitívne ohlasy a pochvaly od ľudí na verejnosti, ktorí si zmenu všimli.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Naďalej budem verná produktom a budem odoberať vlákninu, sucháre a keksíky FIBROKI. Plánujem poradňu NATURHOUSE navštíviť vtedy, keď budem mať potrebu skontrolovať svoju váhu a keď budem potrebovať nejakú radu od mojej poradkyne Aleny Barancovej, ktorej chcem veľmi pekne poďakovať za úžasný, milý prístup. Vysnívaná cesta schudnúť, ktorou som prešla bola pre mňa ľahšia aj vďaka nej a jej cenným radám.