

MARCELA
-34,5
kg

Marcela Vidová

Bydlisko: Nové Mesto nad Váhom

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: zdravotná sestra

Vek:	43 rokov
Výška:	169 cm
Váha na začiatku:	103,1 kg
Váha teraz:	68,6 kg

Dĺžka trvania:	9 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	XXL
Veľkosť oblečenia po:	S/M

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 26 cm



Cítim sa neporovnateľne lepšie a pritom stačilo tak málo

Pani Marcelka bola pre našu pobočku v Piešťanoch jednou z najvýraznejších premien. Zmenou prešiel aj zovňajšok, aj osobnosť pani Marcelky. Jednoducho akoby ste stretli novú ženu. Krásnu, omladenú, pozitívnu a vždy vysmiatu.

Pani Marcelka, môžete nám priblížiť, ako ste sa dozvedeli o výživovej poradni NATURHOUSE a čo vás priviedlo práve do našej pobočky do Piešťan?

Už dávnejšie ma upútala reklama na sociálnej sieti. Jedným očkom som sledovala vašu stránku a obdivovala všetky vaše úspešné premeny. A potom prišiel ten deň, keď som si povedala a dost... Idem do toho!

Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá úvodná konzultácia? Aké boli vaše pocity z prvého stretnutia a s akým pocitom ste odchádzali?

Áno, pamätám si to veľmi dobre. Naše prvé stretnutie bolo veľmi milé a priateľské. Moja poradkyňa Rebecca je veľmi zlatá, pozitívna a energická. Všetko mi dôkladne vysvetlila, porozprávali sme sa a odchádzala som od vás namotivovaná a presvedčená, že to určite zvládnem.

V čom vám NATURHOUSE pomohol v oblasti vášho stravovania? Aké najväčšie zmeny ste museli vykonať?

NATURHOUSE mi pomohol hlavne v pravidelnosti stravovania a začala som zaraďovať do stravy viac zeleniny, ktorú si obľúbila aj moja rodinka. Zarádila som veľa nových potravín, ktoré sa stali súčasťou nášho každodenného jedálneho lístka.

Počas 9 mesiacov ste schudli nádherných 34,5 kg. A za celý čas bol len jeden týždeň, keď sa úbytok na váhe pozastavil, aj to na záver. Inak ste každý týždeň na hmotnosti klesali! Čo vás motivovalo? V čom vidíte úspech svojho chudnutia?



Motivovalo ma hlavne to, že váha išla dole a moja energia každým zhodeným kilom stúpala. Skúšala som rôzne spôsoby, ako schudnúť, nič nefungovalo. A zrazu sa kilá strácali. Veľkou motiváciou bola aj pochvala od Rebeccy, ktorá sa spolu so mnou vždy tešila z každého zhodeného kila. A tiež podpora od manžela a detí, ktorí ma neskutočne motivovali a pomáhali mi. Úspech vidím hlavne v disciplíne.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania?

Zozačiatku nie. Sústredila som sa najmä na stravu. Cvičiť som začala až neskôr a stále v tom pokračujem.

Čím si vás NATURHOUSE získal? Odporučili by ste nás ďalej svojim známym?

NATURHOUSE si ma získal najmä ľudským a zároveň profesionálnym prístupom. Odporučila som NATURHOUSE mnohým známym v mojom okolí a všetci, ktorí začali, sú spokojní.

Momentálne ste v dvojmesačnej stabilizačnej fáze, ktorá je taktiež veľmi dôležitá, učíme vás, ako si hmotnosť krásne držať ďalej. Dáva vám aj táto fáza nové poznatky?

Áno, snažím sa uplatniť všetko, čo som sa naučila. Skúšam a hľadám zdravšie varianty jedál a myslím, že sa mi to zatiaľ darí...

A nakoniec, myslíte si, že to, čo ste sa u nás v NATURHOUSE naučili, dokážete bez problémov praktikovať aj v ďalších mesiacoch, rokoch...?

Určite áno, cítim sa neporovnateľne lepšie a pritom stačilo tak málo. Zistenie, že jedlo nie je nepriateľ, že je množstvo potravín, ktoré sú chutné a aj zdravé zároveň. A keď človek chce, dokáže naozaj čokoľvek. Varenie jedál, ktoré som sa naučila vďaka vám, je pre mňa relax. Vždy sa teším, čo zase vykuším v kuchyni a hlavne chutí mojim najbližším. Takže mám veľkú podporu a zároveň motiváciu. Ďakujem za túto úžasnú skúsenosť!