

MARCELKA
-12
kg

Marcelka Kuráková

Bydlisko: Lučenec

Poradňa: Zvolen

Zamestnanie: kuchárka

Vek:	45 rokov
Výška:	164 cm
Váha na začiatku:	76,3 kg
Váha teraz:	64,3 kg

Dĺžka trvania:	5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	42
Veľkosť oblečenia po:	38

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez pás: 11 cm



Vždy do NATURHOUSE chodím s radosťou

Hovorí Pani Marcelka z Lučenca, ktorá vo výživovej poradni vo Zvolene schudla 12 kg. S úbytkom 11cm na mierach sa po 5 mesiacoch cíti šťastná a plná energie. Stále s úsmevom dochádza do Zvolena na svoje pravidelné kontroly a nechýba jej motivácia svoju novú váhu si udržať.

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

Úplná náhoda. Na facebooku som narazila na online dotazník zameraný na chudnutie, rozhodla som sa to vyskúšať, zaregistrovala som sa a potom ma kontaktovali z NATURHOUSE Zvolen.

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

Jasné, pamätám. Dietologička Barbora ma zvážila, zmerala, prebrali sme moje zdravotné problémy a iné veci, ktoré by mohli vplývať na diétu, dostala som jedálniček na jeden týždeň, doplnky stravy a začala som s chudnutím.

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

Hlavne to, že som sa naučila jesť pravidelne a konečne som mala zdravý pravidelný denný režim. Veľmi mi pomáhalo, keď som mala presne rozplánované čo a kedy jesť, potom je už pre mňa jednoduché dodržiavať to.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Vždy som sa na kontroly veľmi tešila. Každý týždeň sa ukázali pokroky, kilá ubúdali a to ma stále viac motivovalo.

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

Mala som nový denný režim, ktorý som sa snažila dodržiavať a tiež časový harmonogram. Podľa toho, ako mi



rozvrhla stravovanie dietologička, som sa ľahko vedela držať správnej životosprávy. Veľmi mi takéto usmerňovanie pomáhalo.

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

Chutilo mi v podstate všetko, ale obľúbila som si zelený instantný čaj INFUNAT, ampulky LEVANAT aj sirup CINARKI. Produkty mi krásne pomáhali zbaviť sa tuku ale hlavne aj odvodniť sa

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, určite pokračujem.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, ako som už vravela, keď mi poradkyňa v NATURHOUSE zostavila vyživo-

vý plán, bolo už pre mňa ľahké dodržiavať ho. Chudnutie s NATURHOUSE nehodnotím ako diétu, ale ako úpravu životosprávy, ktorej sa budem aj naďalej držať.

Ako sa teraz cítite ľahší o 12 kg?

Cítim si ľahšia, vitálnejšia, plná energie, šťastná a spokojná, stále som usmiata.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Miestami som skúšala cvičiť, ale bohužiaľ nemala som dostatok času venovať sa cvičeniu aktívne.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, určite plánujem. S dietologičkou Barborou a asistentkou Luciou sme sa skamarátili, vždy sa za nimi teším a keď už dokončím všetky fázy, plánujem chodiť aspoň na „pokec“.