

**MÁRIA**  
**-16**  
**kg**

## **Mária Janegová**

**Bydlisko: Nové Mesto nad Váhom**

**Poradňa: Piešťany**

**Zamestnanie: kontrolór**

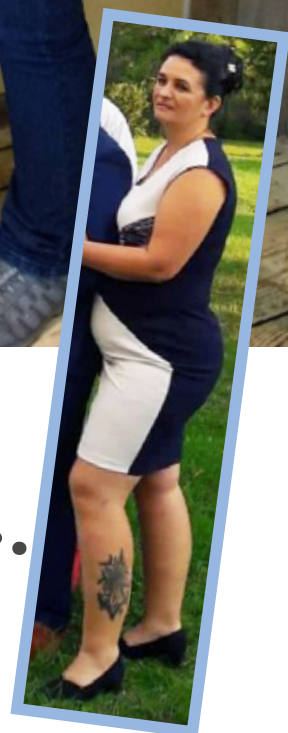
Vek: 43 rokov  
Výška: 169 cm  
Váha na začiatku: 90,7 kg  
Váha teraz: 74,7 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace  
Veľkosť oblečenia pred: XL  
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

**2 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez boky: 15 cm**



# Pozitívne myslenie od začiatku do konca

Pani Mária prišla do výživovej poradne NATURHOUSE Piešťany s úsmevom na tvári a na otázku, ako si kompenzuje stres počas bežných dní, zaznela odpoveď, že ona žiadny stres nemá a nepozná. Už to bolo pre jej výživovú poradkyňu Mgr. Dominiku Sedlákovú znamením, že chudnutie s touto klientkou bude radosť. A tak aj bolo. O tri mesiace pred ňou sedela pani Mária o krásnych 16 kg ľahšia.

**Pani Mária, ako ste sa vlastne dozvedeli o NATURHOUSE a prečo ste sa rozhodli navštíviť práve našu pobočku v Piešťanoch?**

O NATURHOUSE som sa dozvedela od mojej švagrinej Zuzany. Boli sme u nej na káve a videla som, ako krásne pochudla. Začala mi rozprávať, ako chodí do výživovej poradne NATURHOUSE v Piešťanoch. Bola veľmi spokojná, tak ma presvedčila a dokonca ma aj objednala.

**Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá konzultácia, stretnutie s nami a s akými pocitmi ste odchádzali?**

Prvá konzultácia prebehla veľmi dobre. Bola som nadmieru spokojná a odchádzala som odhodlaná bojovať s mojimi kilami navyše. Poradkyňa Dominika mala veľmi milý prístup a všetko mi pekne vysvetlila.

**Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?**

Najväčšou zmenou pre mňa bolo vzdať sa potravín, ktoré som dovtedy veľmi obľubovala. A to najmä čipsy, oriešky, klobásku a slaninu. Taktiež naučiť sa jesť 5x za deň a piť veľa vody.

**Počas 3 mesiacov ste schudli krásnych 16 kg. Mali sme pár týždňov, keď sa váha zastavila, čo býva často problém a klienti strácajú chuť a motiváciu. No u vás to tak nebolo a aj napriek tomu, že ste od nás odchádzali bez úbytku na**



**váhe, ste si udržali priemerný mesačný úbytok 4 – 5 kg. Čo vás hnalo vpred a motivovalo?**

Najviac ma motivovalo, keď kilá išli dole. Každým zhodeným kilom som sa cítila lepšie. Okolie si to, samozrejme, všimало tiež, dostávala som stále viac pochvál, ako dobre vyzerám. To bola pre mňa taká spokojnosť, čo mi vyčarila vždy úsmev na tvári a presvedčila ma, že to netreba vzdávať, aj keď občas váha zostala stáť.

**Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania? Ak bolo aj cvičenie, kedy ste s ním začali a čo ste zvolili?**

Počas chudnutia som necvičila. Boli len bežné prechádzky so psom. Do práce som chodila pešo, 2,5 km. Až ku koncu chudnutia som začala chodiť do fitnesscentra kvôli spevneniu postavy a občas na bicykel.

**Ako vieme, chudla s nami aj vaša švagriná, ktorá dosiahla tiež veľmi krásne úspechy. Bola pre vás inšpiráciou práve ona, alebo ste spolu skôr súperili?**

Áno, bola pre mňa veľkou inšpiráciou.

Navzájom sme sa podporovali a inšpirovali. Ku koncu sme spolu začali chodiť aj do fitnesscentra.

**Metóda NATURHOUSE spočíva v zmene stravovania v kombinácii s produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj obľúbený? Ak áno, tak ktorý?**

Veľmi mi chutili všetky vaše výrobky. Najviac som si obľúbila sucháre a sušienky FIBROKI.

**Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s výživovou poradňou NATURHOUSE v Piešťanoch? Odporučili by ste ju svojim známym?**

Výživová poradňa NATURHOUSE v Piešťanoch mi veľmi pomohla k vysnívanej postave. Som šťastná, že som sa o vás dozvedela. Veľmi milý prístup a podpora. Neľutujem ani čas, ani peniaze, ktoré som obetovala chodením k vám do Piešťan. Odporúčam každému, komu sa nedarí schudnúť, aby skúsil NATURHOUSE. Pomôžete mu a poradíte. Ďakujem tiež veľmi pekne mojej výživovej poradkyňe Mgr. Dominike Sedlákovej za perfektný prístup a podporu.