

**Mária
schudla
17 kg**

**Mária
Ševčíková**

Bydlisko: Nitra

Poradňa: Nitra

Zamestnanie: realitná maklérka

Výška: 176 cm
Vek: 30 rokov
Váha na začiatku: 102,2 kg
Váha teraz: 85,2 kg

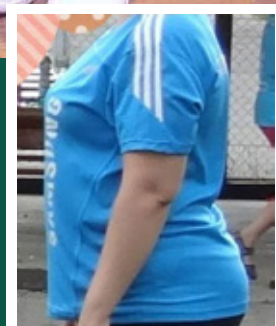
Úbytok:

17 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

2 konfekčné veľkosti oblečenia



Mária Ševčíková v čase,
kedy vážila 102,2 kg.

Vidieť progres aj v malých gramoch je veľká motivácia

30 ročná maminka Mária Ševčíková sa dostala so svojou váhou nad 100 kilogramov. Po niekoľkých neúspešných pokusoch redukovat' svoju hmotnosť sa obrátila na výživovú poradňu NATURHOUSE v Nitre. Po 7 mesiacoch je ľahšia o 17 kg a môže si užívať hranie s deťmi, šport a veci, ktoré doteraz nerobila.

Mária, môžete nám povedať, čo vás priviedlo do NATURHOUSE?

Bolo to niekoľko neúspešných pokusov o chudnutie a fakt, že to sama nedokážem.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá konzultácia?

Bola veľmi príjemná, aj rozhovor s výživovou poradkyňou pani Monikou Heršlovou bol milý. Potom prišiel šok, že musím obmedziť sacharidy a začať jesť viac bielkovín, nakoľko som „mäsová“ moc nebola. Musela som pridať ešte liter vody navyše, aj keď som pila 2,5 l denne. Na moje telo to bolo málo a toxíny sa hromadili v tele.

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

Určite vlákninu FIBROKI, tá ma zasýtila. Ďalej som oceňovala čaje, ktoré boli veľmi chutné a samozrejme pani Heršlovú, ktorá mi dodávala odvalu pokračovať.



Čo pre vás znamenali týždenné konzultácie?

Bola to radosť. Videla som pokrok, aj keď v malých gramoch a keď váha stagnovala, hľadali sme príčinu. Vidieť progres aj v malých gramoch je veľká motivácia.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť musí zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké zmeny sa týkali vás?

Najväčšou zmenou bolo pridanie sacharidových príloh a potom dodržiavať bielkoviny, aby som neprišla o svalovú hmotu.

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

Musím vyzdvihnúť vlákninu FIBROKI, je veľmi chutná a keď som mala na niečo chuť, siahla som práve po nej. Doteraz ju nosím so sebou všade kam idem. Nesmiem zabudnúť na čaje INFUNAT TE ROJO a INFUNAT RELAX, ktoré sú veľmi lahodné. Nakoľko som kavičkář, tak zelená káva APINAT nesmela u mňa nikdy chýbať.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, ďalej užívam produkty, veľmi mi chutia a stali sa mojou neoddeliteľnou súčasťou.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 17 kg?

Cítim sa skvelo, spokojná že som to dokázala. Užívam si hranie s deťmi, šport a veci, ktoré som doteraz nerobila.