

To sa nedá vôbec porovnať.  
Cítim sa ako iný človek

**MARIÁN**  
**-20,1**  
**kg**

**Marián**  
**Ivan**

**Bydlisko: Podhájska**  
**Poradňa: Nové Zámky**  
**Zamestnanie: technik**

Vek: 40 rokov  
Výška: 182 cm  
Váha na začiatku: 101,3 kg  
Váha teraz: 81,2 kg

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

Zníženie o:  
**2 konfekčné veľkosti oblečenia**



## To sa nedá vôbec porovnať. Cítim sa ako iný človek

Raduje sa pán Marián Ivan, ktorý vďaka odbornej pomoci výživovej poradni NATURHOUSE v Nových Zámkoch schudol 20,1 kg za 3 mesiace a môže nosiť mladistvé a trendy oblečenie v konfekčnej veľkosti M.

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

Po dovŕšení 40-ky, som si povedal, že by už konečne bolo dobré niečo spraviť pre seba a pre svoje zdravie, nakoľko som už dlhšiu dobu nebol so sebou spokojný a necítil som sa dobre, ako po fyzickej, psychickej a aj zdravotnej stránke (problémy so žalúdkom). Len my do tej doby chýbalo väčšie odhodlanie a stále som sa utešoval, že sa to nejak vyrieši samo, až kým mi váha neukázala 100 kg. Vtedy som si povedal dosť, pretože to je už váha, kde sa berie rodný list. Od známych som počul o výživovej poradni NATURHOUSE, vyhladal som si poradňu na internete a objednal som sa na konzultáciu.

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

Áno, pamätám si celkom presne. Výživová poradkyňa Ing. Lívia Laczová sa ma spýtala na výšku, zdravotné problémy, stravovacie návyky atď. Potom ma zväžila, kde zistila že mám nadbytok tuku a vody v tele. Zmerala mi obvod pása, nastavila mi jedálniček na celý týždeň, vyrátala mi ideálnu hmotnosť, čo bolo u mňa ak si dobre pamätám 85 kg. Mne vtedy stačilo schudnúť na 90 kg a spýtala sa ma, že či idem len na skúšku 3 dni alebo hneď som odhodlaný ísť do toho naplno. Samozrejme som bol odhodlaný vrhnúť sa do toho hneď. Chudnutie išlo ľavou zadnou, a tých 90 kg mi zrazu už nestačilo, dal som si ďalší cieľ 80 kg.

### Začal ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Najviac som oceňoval, že strava bola pestrá, nie jednotvárna, ako to zvykne bývať pri klasických diétach. Bola veľká možnosť výberu potravín, len bolo potrebné vynechať pečivo, miesto ktorých som dostal výborne toasty FIBROKI. Výživová poradkyňa mi tiež dávala každý týždeň nové recepty ktoré som si veľmi obľúbil.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Znamenali pre mňa ďalšiu motiváciu v napredovaní chudnutia. Nakoľko doma som



sa nevážil, vždy som to nechával až na konzultáciách v NATURHOUSE, aby to bolo aj pre mňa prekvapenie, koľko sa mi týždenné poradilo schudnúť. Tiež bola dobrá motivácia výživová poradkyňa, nakoľko som sa nechcel pred ňou strápiť a to ma posúvalo stále vpred a aj v tom, že som poctivo dodržiaval všetky jej rady.

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

U mňa bolo tých zmien hneď niekoľko. Predtým som nepoznal raňajky, desiatu, olovrant a iba sem tam obed. Zato som veľmi dobre poznal večeru a to aj veľmi neskoro pri telke. Cez deň som bol väčšinou len na káve a potom po príchode domov z práce, hurá na všetko čo chladnička dala, samozrejme, všetko nezdravé jedlá. Večer som doháňal jedlom celý deň. K tomu, ako som už spomínal, prišli aj zdravotné problémy, bol som vzorový príklad nezdravej výživy. Samozrejme nejaké pokusy o diéty u mňa boli, avšak vždy to stroskotalo. Dodržiavanie metódy NATURHOUSE bola pre mňa zrazu zmena. Najväčší problém som mal s raňajkami, ktoré som jedol doslova na silu. Teraz sa nad tým len pousmejem

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

Oblúbil som si najmä granulky FIBROKI, ktoré priaznivo pôsobia na črevnú mikroflóru a ampulky na odbúravanie tuku a vody z tela, ktoré sa užívali vždy ráno, pol hodinu pred raňajkami. Myslím si, že aj vďaka nim sa mi podarilo za 3 mesiace schudnúť 20 kg.

### Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Schudnúť mi ťažké nepripadalo, pre mňa skôr bolo ťažké zvyknúť si na pravidelné jedenie 5 krát denne vzhľadom na tie moje návyky, aké som predtým mal. Predtým som nejaké diéty skúšal, avšak iba vtedy, ak sa ozvali moje problémy so žalúdkom a keď to prešlo, hurá späť do starých koláží a kilá išli stále vyššie a vyššie. Aj z toho dôvodu som sa rozhodol pre chudnutie s podporou odborníkov, bola to motivácia navyše, hlavne udržať si požadovanú hmotnosť. Za toto im veľmi pekne ďakujem. Ani vo sne ma nenapadlo, že po 3 mesiacoch budem vážiť o 20 kg menej.

### Ako sa teraz cítite, ľahší o 20 kg?

To sa nedá vôbec porovnať, cítim sa ako iný človek, upravil sa mi metabolizmus, zmizli zdravotné problémy. Smejem sa na tom, že predtým som sa zadýchal len pri takej maličkosti, ako je zaviazanie šnúrok na topánkach. Čo sa týka oblečenia, konečne si môžem dovoliť aj také veci, ktoré sa mi predtým páčili, avšak v mojej vtedajšej veľkosti som ich nevedel zakúpiť. Keď sa pozriem na nohavice, ktoré som nosil pred tým, vyzerajú oproti tým, čo nosím teraz, ako vreca na zemiaky. Je to fantastický pocit.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, plánujem, avšak nie preto, že sa bojím, že by som znovu pribral, viem že sa mi to už nestane, avšak na nejaké tie prevaženia aby som vedel ako som s vodou a s tukom v tele a taktiež samozrejme chcem aj naďalej užívať výživové doplnky.