

**Martina
schudla**

16 kg

**Martina
Hanšutová**

Košice

Výška: 168 cm
Vek: 25 rokov
Váha na začiatku: 87 kg
Váha teraz: 71 kg

Úbytok:

16 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46–48
Veľkosť oblečenia po: 38–40

Zníženie o:

3-4 konfekčné veľkosti



Martina Hanšutová v čase, kedy vážila 87 kg.

Chudnutie bolo aj trošku finančne náročné. Ale viem, že produkty NATURHOUSE majú svoju hodnotu a určite stoja za to

Ešte pred 5 mesiacmi túžila slečna Martina Hanšutová nosiť krásne oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 38-40. Potom čo začala navštevovať výživovú poradňu NATURHOUSE v Košiciach sa jej sen splnil. A nielen to. Dnes sa cíti príjemnejšie, ľahšie, atraktívnejšie. Znovu nabrala stratené sebavedomie a úctu k sebe samej.

Ako ste objavili výživovú poradňu NATURHOUSE?

NATURHOUSE som objavila cez internet. Aj moja mamka bola oslovená v nákupnom centre. Tá mi o poradni povedala a mňa to zaujalo.

Pustili ste sa teda do chudnutia. Čo Vám vyhovovalo v priebehu chudnutia?

Celý proces chudnutia mi viac menej vyhovoval. Bolo ťažké vzdať sa niektorých vecí (napr. sladkostí), ale zvládla som to. Prístup personálu NATURHOUSE sa mi páčil. Bolo to aj trošku finančne náročné. Ale viem, že produkty NATURHOUSE majú svoju hodnotu a určite stoja za to.

Spomenuli ste produkty. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbila?

Produkty mi veľmi pomáhali, mala som pocit, že je to vďaka nim ľahšie. Najradšej mám sušienky FIBROKI Rolin a kakaové, ako aj ampulky DRENANAT.



Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE sú pravidelné konzultácie. Čo pre Vás znamenali?

Znamenali pre mňa motiváciu a podporu zo strany poradkyne Vierky Antonyovej a jej manžela Tibora.

Bolo pre Vás ťažké schudnúť?

Schudnúť nebolo veľmi ťažké vďaka podpore a naštartovaniu. Občas prišla fáza, keď to bolo ťažšie s úbytkom váhy, ale vždy som naštastie nabudúce viac schudla z váhy. Dopomohlo mi veľmi, že som sa vďaka poradcom NATURHOUSE naučila kompenzovať, že sa nemusím iba obmedzovať, ale že si môžem občas dopriať aj nejaký „prehrešok“, ale potom to musím vykompenzovať vhodnou stravou a pohybom.

Hovoríte o vhodnej strave. Ako sa zmenil Váš jedálniček?

Jedálniček sa mi zmenil dosť výrazne a vyhovuje mi. Cítim sa zdravšie, ľahšie a príjemnejšie. Viem sledovať čo jem a nie je to nepríjemné. Práve naopak.

Ako sa cítite teraz keď ste ľahšia o 16 kg?

Cítim sa príjemnejšie, ľahšie a atraktívnejšie. Znovu som nabrala stratené sebavedomie a úctu k sebe samej.

Čím Vás metóda NATURHOUSE obohatila?

Metóda NATURHOUSE ma určite obohatila hlavne o poznatok, že zdravo neznamená menej a nechutne ale skôr naopak.

Súčasťou metódy je tiež cvičenie. Ako to bolo s Vaším pohybom?

Necvičila som pravidelne, ale snažila som sa keď bola možnosť pridať si pohyb. Začala som častejšie chodiť peši.

Chcela by som poďakovať všetkým, ktorí pri mne stáli, a to menovite manželom Antonyovcom za podporu a perfektný ľudský až priateľský prístup a motiváciu. Mojej mamke za „nakopnutie“ k niečomu, čo som už dlho chcela, ale nevedela začať a aj za finančnú podporu. A taktiež obom asistentkám z pobočky v OC Galéria Košice.