

**MILAN**  
**-34**  
**kg**

## Milan Madaj

**Bydlisko: Dubová**  
**Poradňa: Bratislava, OD Slimák**  
**Zamestnanie: člen SBS**

Vek: 53 rokov  
Výška: 178 cm  
Váha na začiatku: 124 kg  
Váha teraz: 90 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XXL  
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:  
**2 konfekčné veľkosti oblečenia**



# Bez 34 kg sa cítim výborne! Zdravší a mladší

Pán Milan Madaj sa vplyvom ne-  
správnych stravovacích návykov  
a nedostatočného pitného reži-  
mu dostal na váhu 124 kg. Pres-  
tal sa cítiť dobre, aj oblečenie si  
musel začať kupovať v nadmer-  
ných veľkostiach. Potom navštívil  
výživovú poradňu NATURHOUSE  
v Bratislave, OD Slimák a jeho ži-  
vot nabral nový smer. Po pol roku  
je ľahší o 34 kg, má viac energie  
a radosti do života.

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

Hľadal som odbornú pomoc pri  
chudnutí. Nechcel som si zdravotne  
ublížiť nejakými diétami. Moc dobre  
viem, že tieto diéty vedú len k jojo  
efektom a dlhodobo nefungujú. Hľa-  
dal som preto jednoduché riešenie,  
až som objavil výživovú poradňu NA-  
TURHOUSE v OD Slimák.

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

Dostal som od výživovej poradkyne  
PhDr. Radoslavy Kabaňovej pravidlá  
a režim, ktoré vyzerali na prvý po-  
hľad dosť hrozivo, obával som sa, že  
to nebudem vedieť dodržiavať. No  
zistil som, že sa to všetko dá ľahko  
a jednoducho. A to ma na tom bavilo  
asi najviac. Nepociťoval som žiadny  
hlad, cítil som sa sýto a spokojne.

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

Nehľadoval som a fantastická bola  
pestrosť jedál. Objavil som veľa no-  
vých potravín a receptov. Dovtedy  
som pomaly netušil, že existuje bul-  
gur, či to, že sa dá zelenina pripraviť  
na toľko spôsobov.



## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Povzbudzovanie a motiváciu. Úžasné  
bolo, že som týždeň po týždni videl  
na vlastné oči, ako sa ručička na váhe  
postupne posúva smerom nadol.

## K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky.

### Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Kompletná zmena v stravovaní. Ne-  
bol som zvyknutý tak pravidelne jesť.

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

Veľmi som si obľúbil sucháre a vlákni-  
nu FIBROKI. Nemusel som myslieť na  
raňajkové pečivo, sucháre boli stále  
v zásobe.

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

Ani nie, tie prvotné obavy však boli  
veľké.

## Ako sa teraz cítite ľahší o 34 kg?

Výborne! Zdravší a mladší. Únava  
a zlá nálada odišla spoločne s nadby-  
točnými kilami.

## Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Áno, pravidelne som cvičil s tréne-  
rom a pri tom aj chcem zostať.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite sa z času na čas zastavím. Do  
poradne som chodil rád. Bola tam  
vždy dobrá atmosféra a veselo. Moje  
poďakovanie patrí výživovej porad-  
kyňu PhDr. Radoslave Kabaňovej za  
jej ústretový prístup a cenné rady.