

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

**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 sa vplyvom nesprávnych stravovacích návykov a nedostatočného pitného režimu dostal na váhu 124 kg. Prestal sa cítiť dobre, aj oblečenie si musel začať kupovať v nadmerných veľkostiach. Potom navštívil výživovú poradňu NATURHOUSE v Bratislave, OD Slimák a jeho život 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 jeho efektom a dlhodobo nefungujú. Hľadal som preto jednoduché riešenie, až som objavil výživovú poradňu NATURHOUSE 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 pohľad 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 nových potravín a receptov. Dovtedy som pomaly netušil, že existuje bulgur, 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. Nebol som zvyknutý tak pravidelne jesť.

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

Veľmi som si obľúbil sucháre a vlákninu 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 nadbytočnými kilami.

## Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Áno, pravidelne som cvičil s trénerom 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 poradkyňu PhDr. Radoslave Kabaňovej za jej ústretový prístup a cenné rady.