

MIRKA
-21
kg

Mirka Pavlovičová

Bydlisko: Tekold'any

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: materská dovolenka

Vek: 22 rokov
Výška: 162 cm
Váha na začiatku: 83,3 kg
Váha teraz: 62,3 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XL
Veľkosť oblečenia po: S - M

Zníženie o:

2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 22 cm



Priama cesta k cieľu

Mirka bola od začiatku ideálnou klientkou pre svoju výživovú poradkyňu NATURHOUSE v Piešťanoch, Mgr. Dominiku Sedlákovú. Od prvej konzultácie nemala žiadne výhrady, vždy chodila usmiata a pozitívne naložená. Nebol týždeň, kedy by váha neukázala úbytok hmotnosti. A to musím podotknúť, že Mirka chudla v mesiacoch september až január. Málokto prišiel po Vianociach takmer o 2,5 kg ľahší. Bolo to také naše slniečko a dúfame, že jej vysnená váha a úžasný vzhľad prinesie len a len úsmev na tvári.

Mirka, ako ste sa vlastne dozvedeli o NATURHOUSE a prečo ste sa rozhodli navštíviť práve našu pobočku v Piešťanoch?

O NATURHOUSE som sa dozvedela od kamarátky, ktorá vás tiež v tej dobe navštevovala a ja zase často navštevujem Piešťany, tak asi preto.

Pamätáte si ako prebiehala vaša prvá konzultácia, stretnutie s nami a s akými pocitmi ste odchádzali?

Pamätám. Najprv som bola trochu nervózna, ale nakoniec som mala veľmi dobré pocity. Všetci ste tam veľmi milí a ja som sa vždy tešila na ďalšiu návštevu u vás. Bola som odhodlaná zmeniť svoju postavu a aj zdravie k lepšiemu.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Určite vyradenie sladkostí. A aj zmena pitného režimu, ktorý bol dovtedy dosť katastrofálny.

Počas 4 mesiacov ste schudli krásnych 21 kg. Nebol týždeň, kedy by vaša hmotnosť nešla dole. Dokonca ani počas vianočných sviatkov nešla váha hore. V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Úspech vidím v tom, že som sa naučila pravidelne a zdravo sa stravovať. Postupne som na sebe videla výsledky, čo ma veľmi motivovalo a hnalo vpred.



Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania? Ak bolo aj cvičenie, kedy ste s ním začali a čo ste zvolili?

Áno. Asi po dvoch mesiacoch som začala cvičiť. Zvolila som cvičenie v domácom prostredí. Pravidelne som behávala na bežiacom páse a robila drepy.

Ako vieme, máte malého synčeka. Snáď môžeme prezradiť, že veľa kíľ ste získali aj vďaka tehotenstvu. Ako ste vraveli, aj viac, ako bolo treba. Myslíte, že po absolvovaní „prevýchovy“ stravovacích návykov u nás, v NATURHOUSE, to zvládnete pri ďalšom dieťatku inak? V čom myslíte, že to bude iné?

Tak ja dúfam, že áno. Keďže som sa naučila správne sa stravovať, určite by som sa snažila pokračovať v zdravom životnom štýle aj v tehotenstve.

Metóda NATURHOUSE spočíva v zmene stravovania v kombinácii s produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj oblúbený? Ak áno, tak ktorý?

Áno. Veľmi som si obľúbila ako sladké sušienky FIBROKI, tak aj slané sucháriky FIBROKI. Nahradili mi maškrtenie aj pečivo na 100 %.

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s výživovou poradňou NATURHOUSE v Piešťanoch? Odporučili by ste ju svojim známym?

Som veľmi rada, že som sa na to s vami dala. Určite ju odporúčam všetkým, ktorí chcú schudnúť. Ja sa veľmi teším, že som si splnila svoj cieľ. Veľká vďaka patrí najmä mojej výživovej poradkyňi, Dominike, ktorá bola veľmi zlatá, vždy ma pochválila a podporovala ma. Ďakujem, NATURHOUSE.