

Aj napriek tomu, že sa všetci sťažujú, že počas pandémie sa len priberá, musím s tým nesúhlasiť. Dá sa aj schudnúť!

NATÁLIA
-36,4
kg

Natália Kráľovičová

Bydlisko: Bernolákovo

Poradňa: Bratislava - Ružinov

Zamestnanie: sales specialist

Vek: 35 rokov
Výška: 170 cm
Váha na začiatku: 99,3 kg
Váha teraz: 62,9 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 44 – 46/XXL
Veľkosť oblečenia po: 38/M

Zníženie o:

4 čísla konfekčnej veľkosti oblečenia

Úbytok přes břicho: 33 cm



Aj napriek tomu, že sa všetci sťažujú, že počas pandémie sa len priberá, musím s tým nesúhlasiť. Dá sa aj schudnúť!“

Pani Natália Královičová sa do výživovej poradne NATURHOUSE dostala vďaka susedke, ktorá s NATURHOUSE mala pozitívnu skúsenosť. Pani Natália sa pred svojou prvou návštevou cítila unavená, pomalá a tiež udychaná. Skrátka, nekomfortne. Počas prvej konzultácie ju výživová poradkyňa z NATURHOUSE zmerala, zvažila a potom spolu prebrali jej nový jedálny lístok. Počas deviatich mesiacov pani Natália schudla viac ako 36 kíl a teraz sa cíti úplne úžasne.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Odporúčanie som mala od mojej susedy, ktorá mala s NATURHOUSE pozitívnu skúsenosť. Keď som chodila po obchodoch a pozerala oblečenie, ktoré sa mi páči, nikdy som si nemohla kúpiť veľkosť na seba. Cítila som sa veľmi unavená, pomalá, udychaná. Skrátka nekomfortne. Rozhodla som sa preto navštíviť pobočku NATURHOUSE v Ružinove. Začala som vtedy, keď už u nás bol koronavírus. Aj napriek tomu, že sa všetci sťažujú, že počas pandémie sa len priberá, musím s tým nesúhlasiť. Dá sa aj schudnúť!

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

Pani výživová poradkyňa z NATURHOUSE, dietologička Zuzka ma pomerla, odvážila, vypočula ma, ako sa stravujem, a tam sa to začalo. Rozumne, jednoducho a jasne mi vysvetlila, v čom spočíva chudnutie metódy NATURHOUSE, v podstate som o tom už počula, len nikdy som to nedala do jedného celku a nevedela to aplikovať do svojho života. Na danej konzultácii mi výživová poradkyňa z NATURHOUSE vysvetlila, ako na to.

Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Áno, začala som sa stravovať podľa jedálneho lístka hneď od nasledujúceho dňa, veď načo čakať. Čo ma prekvapilo,



vôbec som nebola hladná. Keďže som začala pred letom, bála som sa grilovačiek a párty v záhrade, no NATURHOUSE koncept sa dá veľmi dobre prispôbiť aj klasickým jedlám – so zopár obmenami to vie byť veľmi chutné zdravé jedlo a pritom nie je človek o nič ukrátený. Dá sa maškrtiť a úžasne napapať aj zdravo.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálny lístok a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Môj názor je, že hlavne si to treba v hlave nastaviť. Inak to nejde. Mám jedlo 5x denne, konečne vypijem viac ako 0,5 l za deň, začala som si deň rozdeľovať podľa toho, čo a kedy jesť. Veľa som sa naučila o strave, čo s čím kombinovať, a hlavne to, že sa dá jesť chutne a zdravo. Dokonca aj koláčiky (napr. recepty od dietologičky Zuzky z NATURHOUSE).

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

Veľmi mi pomohli produkty na vodu v tele FLUICIR, následne na zníženie tuku LEVANAT. Obľúbené mám FIBROKI sucháriky na raňajky a keksíky.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, a plánujem pokračovať.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Voľakedy sa mi to videlo veľmi ťažké, keďže som sa o to snažila už viackrát, vždy neúspešne. No keď si vezmem celý koncept NATURHOUSE, ani neverím, že to išlo úplne samo. Samozrejmosťou je dodržiavanie zásad, najprv som si všetky suroviny vážila, dnes to už mám v oku, ale hlavné je vedieť, kvôli čomu som to robila. Nijako som nepocitovala, že by mi prekážalo dodržiavať to, čo sme si s výživovou poradkyňou z NATURHOUSE, Zuzkou, na prvom sedení povedali.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 36,4 kg?

Úžasne, ľudia ma nespoznávajú, ja sa tomu veľmi teším, hlavne úplne inak funguje aj moje telo po zdravotnej stránke, nič ma nebolí, nepichá.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie, zvýšila som len klasický denný pohyb, prechádzky, občas nejaké kardio.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme, niektoré produkty plánujem zaradiť do svojho jedálneho lístka nastalo.