

NATÁLIA
-11,2
kg

Natália Nagyová

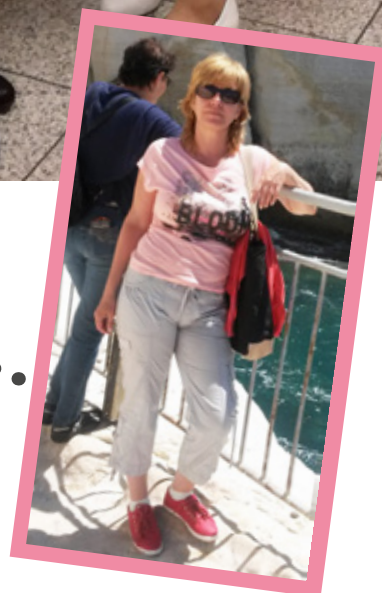
Bydlisko: Rimavská Sobota
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: zdravotná sestra

Vek: 48 rokov
Výška: 164 cm
Váha na začiatku: 66,5 kg
Váha teraz: 55,3 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: 40 - 42
Veľkosť oblečenia po: 36

Zníženie o:

2 - 3 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 13 cm



Do poradne NATURHOUSE ma priviedla obyčajná ženská ješitnosť

Zdravotná sestrička Natália Nagyová sa chcela páčiť, na odporúčenie svojej kolegyne navštívila výživovú poradňu v Banskej Bystrici. Bez hladu odložila 11,2 kg, zoštíhla cez brucho o 13 cm a môže si kupovať krásne oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 36.

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

Do poradne NATURHOUSE ma priviedla obyčajná ženská ješitnosť – chcela som sa páčiť. Keďže sa každá žena chce pekne obliecť, či už v bežnom živote alebo na akúkoľvek spoločenskú udalosť, aj ja som bola zvyknutá, že mám v šatníku oblečenie, v ktorom sa cítim dobre a šik. Žiaľ, ako čas plynul a ja som sa zaokrúhlovala, musela som meniť šatník. Na cvičenie pri mojej práci sestry veľa času nezostávalo, takže mi ostávalo zmeniť stravu. Všetky metódy chudnutia však mali krátkodobý efekt. Potom som stretla kolegyňu z práce, ktorú som dlhšie nevidela a som na ňu so závisťou pozerala, ako dobre a mladistvo vyzerá. Slovo dalo slovo a rozhodla som sa, že ak v poradni pomohli jej, bol by v tom čert, aby nepomohli aj mne. A tak som sa objednala na svoju 1. konzultáciu do výživovej poradni NATURHOUSE v Banskej Bystrici k poradkyňi Bc. Petry Húskovej.

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

Už keď som vstúpila do priestorov poradne som sa cítila veľmi príjemne, aj keď som mala menší strach, ako to celé dopadne. Dopadlo to však veľmi dobre. Poradkyňa Petra, ale aj jej asistentka boli veľmi milé a od začiatku pôsobili na mňa veľmi profesionálne. Po úvodnom vážení a meraní sme sa s pani poradkyňou porozprávali o mojom životnom štýle, o práci, o stravovacích návykoch a o tom, čo od metódy NATURHOUSE očakávam. Veľmi sa mi páčilo, že po vysvetlení, ako budeme postupovať v procese chudnutia som dostala aj vysvetlenie, aký bol môj problém pri mojich pokusoch o chudnutie.

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

Na tejto metóde som najviac oceňovala, že výsledky boli veľmi rýchlo cítelné napriek tomu, že som prijímala oveľa viac jedla ako pred tým, kým som začala dodržiavať túto



metódu. Zároveň som sa naučila sebadisciplína v pravidelnosti príjmu jedla a tekutín.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Boli pre mňa úžasnou motiváciou. Nielen preto, že počas konzultácií ma výsledky všetkých meraní a vážení utvrzovali v tom, že bez hladovania sa dá chudnúť, ale v neposlednom rade boli motiváciou rady a úprimný záujem pomôcť mi s akýmkoľvek problémom.

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

Keďže pracujem ako sestra v nemocnici, počas služby si málokedy nájdem čas v klude sa utiahnuť do ústrania a dať si čo i len ovocie či zeleninu na desiatu alebo olovrant, nieto ešte na riadny obed. V nočnej smene zase len nejaké oriešky a ovocie, aby som náhodou nepribrala. Preto bolo pre mňa najťažšie urobiť zmenu v príjme vyváženej a pravidelnej stravy počas pracovnej smeny. Samozrejme bolo nutné dbať aj na pitný režim, ktorý častokrát pozostával z 3 či 4 studených káv a asi pol litra vody za 24 hodín.

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

Je pre mňa ťažké vybrať akýkoľvek produkt metódy NATURHOUSE, pretože všetky, ktoré mi boli mojou výživovou poradkyňou doporučené, boli chuťovo veľmi zaujímavé a chutné. Niektoré mi uľahčili dodržiavať pitný režim, pretože som bola nútená ich riediť v dostatočnom množstve vody – napr. ampulky FLUICIR, vláknina LEVANAT TRANSIT mi zas odstránila niekoľkoročný problém s vyprázdňovaním. Keďže okrem

práce mám veľa iných aktivít a stane sa, že si nestíham uvariť, tak mi veľmi pomohli pudinky s rôznymi príchuťami z rady SLIM-BEL SYSTEM. A bez sušienok FIBROKI som si nevedela predstaviť ani jeden deň, najmä, kým som si myslela, že nemôžem žiť bez sladkostí.

Keď sa pozriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Úprimne povedané, na začiatku som si myslela, že to bude náročné a mala som veľké pochybnosti, či to zvládnem. Ale vďaka podpore a dobre mieneným radám mojej poradkyňi Bc. Petry Húskovej to bolo oveľa ľahšie, ako som očakávala.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 11,2 kg?

Cítim sa veľmi dobre a spokojne. Keby mi niekto povedal začiatkom tohto roku, že sa mi život zásadne zmení jednoduchou zmenou stravovania a zmenou myslenia ohľadom potravín, tak by som ho vysmiala. Zlepšila sa mi kvalita pleti, nie som po jedle unavená, nikdy nemám pocit hladu, večerné maškrtenie čokolády pred TV sa nekoná napriek tomu, že ju mám rovno pred nosom a krásne vonia. Nezanedbateľný je aj fakt, že si konečne môžem kúpiť oblečenie, v ktorom vyzerám ako žena a nie ako bábka michellin, čo mi patrične zdvihlo sebavedomie. Zároveň som rada, že som nenásilnou formou a osobným príkladom motivovala niektoré nespokojné kolegyne, aby sa tiež dali na túto metódu chudnutia.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite, pokiaľ budem cítiť, že sa niečo nekalé deje s mojim telom si prídem po radu k mojej poradkyňi. Dovtedy si určite prídem, pokiaľ budem mať tú možnosť, raz za čas kúpiť nejaké dobrôtky z produktov NATURHOUSE.