

Zo začiatku sa mi chudnutie zdalo nedokázateľné,
išlo to pomaly ale úspešne

**Ol'ga
schudla
14 kg**

**Ol'ga
Bieliková**

Bydlisko: Levice

Poradňa: Levice

**Zamestnanie: operátor
kamerového systému**

Výška: 159 cm
Vek: 39 rokov
Váha na začiatku: 64,3 kg
Váha teraz: 50 kg

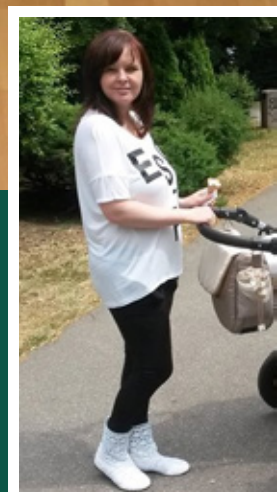
Úbytok:

14,3 kg

Dĺžka trvania: 9,5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: L–XL
Veľkosť oblečenia po: S

Zníženie o:

**2–3 konfekčne veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 17 cm**



Ol'ga Bieliková v čase,
kedy vážila 64,3 kg.

Zo začiatku sa mi chudnutie zdalo nedokázateľné, išlo to pomaly ale úspešne

Raduje sa pani Olga Bieliková, ktorá je na seba hrdá, že dokázala bez hladu odložiť 14,3 kg vo výživovej poradni NATURHOUSE v Leviciach. Vďaka úprave stravy má cez brucho o 17 cm menej a v obchode s ľahkosťou oblečie mladistvé oblečenie vo veľkosti S.

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

Do výživovej poradne NATURHOUSE ma priviedla veľká vôľa schudnúť. Z počutia od známych a ich pozitívnych výsledkov som sa preto obrátila na poradňu NATURHOUSE v Leviciach.

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

Pamätám si na ten deň veľmi dobre. Prijala ma výživová poradkyňa Mgr. Ivana Trusková. Odmerala ma, odvážila a spýtala sa ma koľko si prajem schudnúť. Všetko prebehlo v priateľskej atmosfére.

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

Najviac som oceňovala rýchle znižovanie telesnej hmotnosti a hlavne to, že som nikdy nezjedla toľko ovocia a zeleniny.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Týždňové konzultácie pre mňa znamenali veľké očakávania, nové recepty a samozrejme povzbudenie, ktoré som od svojej poradkyne Ivanky dostávala.

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

Pravidelné stravovanie, ktoré som nikdy nemala.

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

Chutili mi ampulky DRENANAT, vláknina FIBROKI a sušienky FIBROKI TOST.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

S užívaním produktov pokračujem aj teraz, veľmi mi pomáhajú.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Zo začiatku sa mi to zdalo nedokázateľné, išlo to pomaly ale úspešne.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 14,3 kg?

Cítim sa oveľa lepšie, som na seba hrdá, že som to dokázala.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Nie, nekombinovala som. Som po dvoch operáciách chrbtice tak to nebolo možné. U mňa všetko pozostávalo len v strave.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, moje poďakovanie patrí výživovej poradkyňi Ivanke Truskovej a asistentke Vierke Janovickej. Ďakujem veľmi pekne.