

Kiež by som vedela skôr, že sa dá tak  
jednoducho a prirodzene schudnúť!

**OLGA**  
**-39,9**  
**kg**

## Olga Húsková

**Bydlisko: Senec**

**Poradňa: Senec**

**Zamestnanie: administratívna  
pracovníčka**

Vek: 64 rokov  
Výška: 174 cm  
Váha na začiatku: 114,2 kg  
Váha teraz: 74,3 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: 52 - 54  
Veľkosť oblečenia po: 40 - 42

Zníženie o:

**6 - 7 konfekčných veľkostí oblečenia**

**Úbytok cez brucho: 29 cm**



# Kiež by som vedela skôr, že sa dá tak jednoducho a prirodzene schudnúť!

Sympatická administratívna pracovníčka Oľga Húsková mnoho rokov bojovala s nadváhou. Budúca manželka jej syna jej odporúčala výživovú poradňu NATURHOUSE v Senci. Počas 9 mesiacov odložila takmer 40 kíl, zoštíhlila cez brucho o 29 cm a jej zdravotný stav sa zlepšil.

## Oľga, môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Do výživovej poradne NATURHOUSE ma priviedla túžba byť konečne úspešná pri zhadzovaní za dlhé roky zbytočne nabraťých kíl. Čakala ma svadba nášho syna a pomyslenie, že ako svadobná mama nebudem vyzerat' ani trochu podľa svojich predstáv, ma ubíjalo. Škoda len, že som tak dlho váhala. Tip na vašu výživovú poradňu som dostala od svojej skvelej nevesty Katky ešte niekedy na Vianoce 2016, ale odvahu prísť som nabrala až o pol roka neskôr. Nič to, hlavne, že som prišla a splnila si tak už temer nepredstaviteľný sen o zhadzovaní prebytočných kíl.

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

Bolo načase počuť z iných úst, koľko kilogramov máte navyše, koľko zadrživanej vody, koľko tukových zásob. Najviac mi utkvelo v pamäti, že môj metabolický vek bol 77 rokov. Nechápala som, kam som sa to so svojím telom dopracovala a odhodlanie schudnúť bolo o to väčšie.

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

Jednoducho pestrosť. Toľko zeleniny a ovocia som snáď nikdy predtým nezjedla. Recepty na prípravu jedál sú veľmi jednoduché, hravo zvládnuteľné.

## Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

V prvom rade motiváciu do ďalšieho a ďalšieho týždňa. Je príjemné a povzbudivé počúvať slová výživového poradcu, pána Michala Ballu. Nikdy nesklamal. Po-



smelil ma a dodal odhodlanie na ešte lepší výsledok napriek tomu, že som sama so sebou a svojim pokrokmi nebola vždy spokojná.

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

Mňa najviac zasiahli raňajky. Vstávam okolo piatej ráno, ale prvé jedlo som mávala až okolo deviatej, po príchode do práce. Dnes je to minulosť a pravidelné stravovanie mám už perfektne zabehnuté. Na hodinky nepozieram, organizmus si pýta svoje sám.

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

Moje najobľúbenejšie sa stali sušienky FIBROKI, bez ktorých si raňajky ani neviem predstaviť. A tiež vláknina FIBROKI, ktorú spolu s jogurtom alebo acidofilným mliekom považujem za chutný dezert.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Óóóó, kiež by som vedela, že sa to dá tak jednoducho a prirodzene! Ľutujem každý deň, ktorý som otáľala.

## Ako sa cítite teraz, keď ste ľahšia o takmer 40 kg?

Úžasne, plná energie a dobrej nálady.

## Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Tak trochu áno. Veľakrát som si večer pri pozieraní televízora nesadla na sedačku, ale na karimatku a postupne som precvičovala problematické svalové partie.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno. Pre produkty a najmä pre povzbudivé slová výživového poradcu Michala Ballu a Simony Kolárikovej. Vďačím im za veľa, vyčíslit' sa to nedá. Iba ak tými mojimi zhodenými kilami.