

**Gabriela
schudla
20 kg**

**Gabriela
Čorbová**

Sokol'

Výška: **166 cm**
Váha na začiatku: **98 kg**
Váha teraz: **78 kg**

Úbytok:
20 kg

Dĺžka trvania: **5 mesiacov**
Veľkosť oblečenia pred: **50**
Veľkosť oblečenia po: **44**

Zníženie o:
3 konfekčné veľk. oblečenia



Gabriela Čorbová v čase,
keď vážila 98 kg.

Dnes viem, že navštíviť NATURHOUSE bolo veľmi dobré rozhodnutie

Pochvaluje si pani Gabriela Čorbová, ktorá za 5 mesiacov schudla 20 kg vo výživovej poradni NATURHOUSE v Košiciach.

Problémy s nadváhou som mala už niekoľko rokov. Tým, že som priberala, zhoršoval sa aj môj zdravotný stav: zvýšený cukor, cholesterol, tlak... Pri vyšetreniach na internom oddelení som sa musela vždy odvážiť a od pani doktorky som počula len: „Pani Čorbová, schudnite, schudnite, schudnite!“ Vždy som odchádzala nahnevaná a podráždená sama na seba a ospravedlňovala sa tým, že sú aj silnejší ako ja.

V marci po takomto vyšetrení, keď váha ukázala 98 kg, som sa rozhodla navštíviť NATURHOUSE, kde som bola predtým meraná, aby som sa poradila, ako sa zbaviť svojej nadváhy. Dnes viem, že to bolo veľmi dobré rozhodnutie.

Pani dietologička mi vysvetlila všetko, čo musím dodržiavať, aby sa čo najskôr dostavil výsledok. Hneď na druhý deň som začala s dodržiavaním pokynov. Upravila som si jedálny lístok a pridala produkty,



ktoré mi boli doporučené.

Nebolo to celkom jednoduché, nakoľko denne pripravujem stravu v školskej jedálni a tá moja sa teraz od nej celkom odlišovala. Bála som sa hlavne svojej pevnej vôle, či vydržím dodržiavať program dlhodobo, či nepodľahnem pokušeniam ako sú napr. oslavy, opekanie v prírode, svadby atď. Občas som to samozrejme aj porušila, ale hneď som sa vrátila k mojej diéte, pretože úbytky na váhe ma stále viac motivovali a utvrdzovali v tom, že dokážem byť šťihla.

Váha ubúdala, veľkosť oblečenia sa zmenšovala, sebavedomie sa zvyšovalo a zdravotný stav sa upravoval. Čo viac by som mohla dodať a chcieť.

Od marca do júna, pod dohľadom, po konzultáciách s pani dietologičkou a užívaním produktov NATURHOUSE som sa zbavila 20 kg. Keď sa postavím pred zrkadlo, mám zo seba dobrý pocit, oblečiem si aj dvojdielne plavky a teším sa, že sa mi upravuje tlak, cukor aj cholesterol.

Keď ste chorí, alebo vás bolí zub, idete za odborníkom. Preto, keď máte nadváhu a neviete si rady, neváhajte, nehľadajte výhovorky, ale navštívte odbornú pomoc. Ja som ju našla v poradni NATURHOUSE v Košiciach, v Cassovii. Veľmi pekne ĎAKUJEM!