

**Anna
Schudla
22 Kg**

**Anna
Dancáková
Ďurkov**

Výška: **173 cm**
Vek: **24 rokov**
Váha pred: **91,5 kg**
Váha po: **71,5 kg**

Zníženie o:

22 kg

Dĺžka trvania: **5 mesiacov**
Veľkosť oblečenia pred: **46**
Veľkosť oblečenia po: **40**

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti obl.



Anna Dancáková
v čase, keď vážila 91 kg.

S NATURHOUSE som veľmi spokojná a odporúčam ho všetkým ľuďom, ktorí váhajú a rozmýšľajú, prečo to nejde s váhou dole....

Pochvaľuje si pani Anna Dancáková, ktorá za 5 mesiacov schudla 20 kg a oprášila tak svoj starý a zabudnutý šatník.

Ako ste objavili NATURHOUSE?

Po pôrode som behom 1,5 roka pribrala až 23,5 kg. Každý si to všimol, ale nikto ma nechcel uraziť. Oblečenie som si kupovala stále väčšie. Až raz mi svokra spomenula NATURHOUSE, ako jej kolegyňa s nimi chudne a ako dobre sa cíti. Veľmi ma to nezaujímalo, pretože som bola ufrflaná a akosi aj vyrovnaná s tým, že neschudnem. Ale svokra sa nedala len tak odbiť a nakoniec som sa predsa objednala na konzultáciu s dietologičkou. Bolo to prvého februára a od tohto dátumu sa začala nová etapa môjho života.

Ako sa vyvíjala Vaša hmotnosť pred diétou a po nej?

Ešte pred tehotenstvom som si svoju hmot-

nosť v podstate bez problémov udržiavala. Problém nastal až po narodení dcéry. Mávala som chute a vlastne som jedla, keď som nemala čo na práci. Sem-tam keksík, občas čokoláda a kilá sa po pôrode postupne nabáľovali. Do NATURHOUSE som prišla na odporúčanie svokry. Manžel ma od začiatku podporoval, dokonca začal chodiť na konzultácie so mnou. Po diéte som pracovala v NATURHOUSE ako asistentka a ešte sa mi podarilo „dochudnúť“ tri kilá.

Čo Vám vyhovovalo a nevyhovovalo v priebehu chudnutia?

Môžem povedať, že všetky odporúčania som dodržiavala takmer na 100%. Po prvom týždni som dokonca schudla 4 kilá. Nemohla som tomu uveriť a veľmi ma to motivovalo. Vyhovovalo mi, že týždenne som na váhe mohla vidieť ako moja hmotnosť klesá a získala som postupom času stále nejaké zaujímavé recepty.

Ako Vám pomáhali produkty NATURHOUSE a ktoré ste si obľúbili?

Každoranné pitie ampulky so zázračnou tekutinou sa stalo pre mňa pomaly rituálom. Nevieť či to bolo doplnkami, alebo samotným systémom, ale hmotnosť klesala a ja som sa naozaj z týždňa na týždeň cítila lepšie. Postupne som si zasa obliekala menšie oblečenie a to mi na motivácii pridalo. Po schudnutí viacerých kil som začala užívať častejšie doplnky v tabletovej forme a postupne som chodila na kontroly už len dvakrát mesačne. Najviac mi pomáhali aj chutili

ampulky FLUICIR.

Dosiahli ste cieľ, ktorý ste si predsavzali?

Cieľ, ktorý som si stanovila, som aj dosiahla. Prvý cieľ bol schudnúť 20 kil. Je pravda, že tento cieľ bol dosiahnutý v dobe, keď som NATURHOUSE nenavštevovala ako klientka, ale ako asistentka.

Ako sa zmenil Váš jedálniček (jete viac rýb, celozrnného pečiva, zeleniny...)?

Môj jedálniček je vyvázenejší. Aj po skončení redukčného režimu a aj teraz v tehotenstve sa snažím dbať na to, aby som mala dostatok ovocia aj tekutín. Celá rodina prešla na zdravšiu stravu. Doma sa prestalo vyprážať, majonézy sa nahradili jogurtami, šalátov je viac ako iba v kompótovej miske a aj počet jedál mi zostal rovnaký ako počas chudnutia. Samozrejme, po skončení redukčného režimu som do stravy zaradila aj viac príloh. Hmotnosť sa drží a tak viem, kde je zlatá stredná cesta.

Ako sa cítite po diéte?

Za 5 mesiacov som schudla 20kg, oprášila som svoj starý a zabudnutý šatník. Na základe rád dietologičky nebol neskôr ani problém hmotnosť si udržať. S NATURHOUSE som veľmi spokojná a odporúčam ho všetkým ľuďom, ktorí váhajú a rozmýšľajú, prečo to nejde s váhou dole.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Po prvých týždňoch, kedy hmotnosť išla ľahko a rýchlo dole, som začala s radosťou chodiť trikrát v týždni na Zumbu. Bola to makačka, ale vlastne som si pri hodinke cvičenia aj vyčistila hlavu.