

Pýtať si v obchode o tri konfekčné veľkosti menej je neopísateľný pocit

Jana
schudla takmer
14 kg

Jana
Hudáková

Košice

Výška: **168 cm**
Vek: **35 rokov**
Váha na začiatku: **85,7 kg**
Váha teraz: **72 kg**

Úbytok:

13,7 kg

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

Sníženie o:

3 konfekčné veľk. oblečenia



Jana Hudáková v čase, keď vážila 85,7 kg.

Pýtať si v obchode o tri konfekčné veľkosti menej je neopísateľný pocit...

...zverila sa pani Jana Hudáková, ktorá vďaka odbornej pomoci v dietetickom centre NATURHOUSE v Košiciach schudla 14 kg za 5 mesiacov.

Po dvoch deťoch, pri sedavom zamestnaní a pri žiadnom pohybe si ma moje „kilá navyše“ obľúbili a nechceli mi dať zbohom. Ako väčšina žien, aj ja som prešla a vyskúšala mnohé diéty, samozrejme buď bezvýsledne alebo s pekným jo-jo efektom. Moje zdravotné problémy ako bolesti chrbtice, bolesti nôh či iné zdravotné problémy sa len zväčšovali a oblečenie sa dalo vždy kúpiť väčšie. O pitnom režime nemohla byť ani reč, pretože vypíť denne pol litra je naozaj veľmi málo. Človek, ak chce naozaj chudnúť a schudnúť, tak to musí najprv dostať do svojej hlavy.

Raz ma však zastavila pani, ktorá mi dala ponuku, či si nechcem zmerať svoje telesné hodnoty. Verte, boli katastrofálne. Prvú jej ponuku na objednanie sa na konzultáciu som hodila za hlavu veď „ja to zvládnem sama“. Omyl.

Keď som bola oslovená druhýkrát, tak sa čosi vo mne prebudilo a povedala som si, že to predsa len skúsim. Po príjemnej konzultácii sme si s pani dietologičkou Vierkou nastavili plán na prvý týždeň a išli sme do toho. Bola som prekvapená, koľko toho človek môže cez deň zjesť.



O týždeň som bola ľahšia o 2,5 kg. Bolo to neuveriteľné a zároveň super. Ako plynuli týždne, tak šli dole aj moje kilá. Naučila som sa zdravšie variť a hlavne piť. Veľmi mi chutila vláknina FIBROKI, ktorá mi aj pomohla v mojich zdravotných problémoch, chutili mi aj kakaové sušienky FIBROKI a čaj INFUNAT TE VERDE.

Doporučené jedlo som si rozdelila na päť dávok, ktoré som sa snažila jesť každý deň v rovnakom čase, nakoľko mi to moja práca dovoľuje. Pridala som veľa zeleniny a 2-3 l vody denne.

Začala som doma trochu cvičiť a verte či nie, výsledok nenechal na seba dlho čakať. Samozrejme občas sa stane, že sa Vám nič nechce a za týždeň zhodíte len nejaké to deko. Netreba hneď vešať hlavu, ale ísť ďalej, pretože to stojí za to. Ak máte aj podporu rodiny, tak je to ešte ľahšie.

Dnes som ľahšia o 14 kí. Som plná optimizmu a verte mi, pýtať si v obchode

o tri konfekčné veľkosti menej je neopísateľný pocit. Nemám žiadne zdravotné problémy, vládzem sa hrať a behať s deťmi. Mám rada každý pohyb, ktorý urobím navyše, pretože to robím pre seba a pre svoje zdravie.

Na tomto chudnutí sa mi páčilo hlavne to, že v NATURHOUSE človeka nenúti do ničoho, je to len a len na Vás. Ak si niekto myslí, že je to len o nejakých záračných pilulkách, tak sa veľmi mylí. Je to o úprave stravy, sebadisciplíne, dodržiavaní a optimizme.

Do splnenia svojho cieľa mám ešte 4 kilá, ale pevne verím, že sa mi tento cieľ podarí splniť a že sa už nikdy k pôvodným stravovacím návykom nevrátim.

Ďakujem všetkým, ktorí pri mne stáli a ktorí ma podporili.