

**Vďaka NATURHOUSE sa teraz
cítim mladšie a vitálnejšie**

**Anna
schudla
18 kg**

**Anna
Nohavicová**

Košice

Výška: **166 cm**
Váha na začiatku: **85,8 kg**
Váha teraz: **67,8 kg**

Úbytok:
18 kg

Dĺžka trvania: **4 mesiace**
Veľkosť oblečenia pred: **44**
Veľkosť oblečenia po: **38**

Zníženie o:
3 konfekčné veľk. oblečenia



Anna Nohavicová v čase,
keď vážila 85,8 kg.

Vďaka NATURHOUSE sa teraz cítim mladšie a vitálnejšie

Raduje sa pani Anna Nohavicová, ktorá vo výživovej poradni v Košiciach dokázala schudnúť 18 kg, prestali jej pobolievať kĺby a zlepšila sa aj jej kondícia.

Do výživovej poradne NATURHOUSE som sa dostala náhodne, keď som bola oslovená asistentkou v obchodnom centre. Ponúkla mi, že ma odváži a zmera mi pomer vody a tuku v tele. Nebola som so svojimi výsledkami spokojná a tak som využila možnosť konzultácie s pani dietologičkou zdarma.

Keďže ma nadváha trápila dlhodobo, už som v minulosti skúšala rôzne diéty a prípravky na chudnutie. Vždy som sa však po skončení chudnutia postupne dostala opäť na pôvodnú váhu. Rozhodla som sa začať chudnúť pod dohľadom pani dietologičky.

Od marca 2013 som začala chodiť raz týždenne na konzultácie ku pani dietologičke. Vysvetlila mi, kde som v minu-



losti robila chyby a objasnila mi zásady správneho stravovania. Do môjho jedálnička pribudlo oveľa viac ovocia a zeleniny, vlákniny, bieleho mäsa a začala som užívať produkty NATURHOUSE.

Už pri prvom vážení som spozorovala úspechy, vážila som o 2 kg menej. To ma motivovalo, aby som naďalej pokračovala v dodržiavaní správnej výživy a snažila som sa zvýšiť telesnú aktivitu.

Naučila som sa jesť pravidelne, 5krát denne a neprejeďať sa. Pani dietologička mi poradila pravidlá, ako po úbytku

nepribrať späť svoje kilogramy.

Počas prvého sedenia sme si vytýčili cieľ schudnúť 15 kg. Podarilo sa mi schudnúť ešte pár kil navyše. Zmenšila sa moja konfekčná veľkosť, prestali ma pobolievať kĺby a zlepšila sa mi kondícia. Okolie si všimlo moju zmenu a mala som veľa pozitívnych reakcií, čo zvýšilo moje sebavedomie. Vďaka NATURHOUSE sa teraz cítim mladšie a vitálnejšie. Každému, koho trápi nadváha a chce pre svoje zdravie niečo urobiť a lepšie vyzeráť, môžem chudnutie s NATURHOUSE odporučiť.