

**Marianna
schudla o
18 kg**

**Marianna
Schmotzerová
Košice**

Výška: **186 cm**

Váha pred: **100,5 kg**

Váha po: **82,5 kg**

Schudla:

18 kg

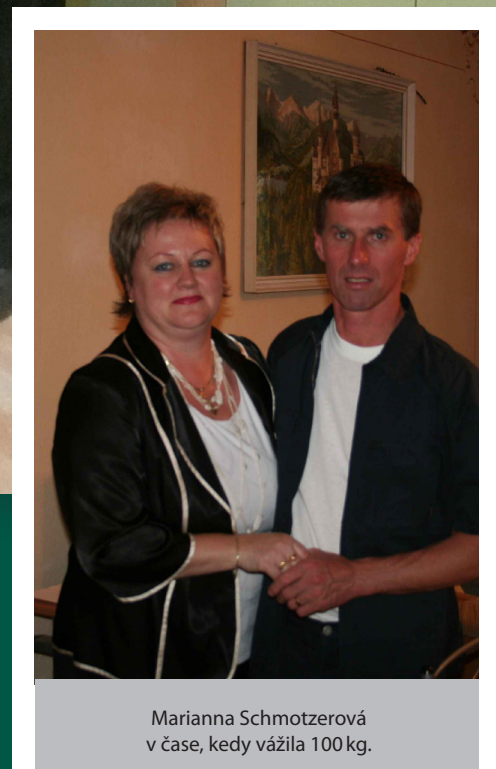
Doba chudnutia: **5 mesiacov**

Veľkosť oblečenia pred: **52 - 54**

Veľkosť oblečenia po: **42 - 44**

Zmenšenie o:

5-6 konf. veľkostí oblečenia



Marianna Schmotzerová
v čase, kedy vážila 100 kg.

Vďaka NATUR- HOUSE sa mi zvýšilo aj sebave- domie

Pochvaluje si pani Marianna Schmotzerová, ktorá v košickom dietetickom centre schudla 18 kg počas 5 mesiacov.

S nadváhou som bojovala posledných 5 rokov. Kilá postupne pribúdali a ja som sa ich nevedela zbaviť. Potom som sa do počula že existuje NATURHOUSE a že sú tam krásne výsledky a spokojní klienti. Jednou z nich bola aj moja suseda, ktorá mi o NATURHOUSE povedala. Bola z toho nadšená, schudla tam 16 kíl a vyzerala úžasne. A to ma aj motivovalo k tomu aby som končne so sebou začala



aj niečo robiť, keďže som nebola spokojná s obrazom v zrkadle.

Do NATURHOUSE som prišla v auguste, kde mi dietológ vysvetlil všetky opatrenia, ktoré potrebujem dodržiavať aby sa čo najskôr dostavil výsledok. Pustila som sa do toho hneď na druhý deň. Všetky pokyny som dodržiavala poctivo takmer na 100%. Zo začiatku to bolo síce pre mňa trochu ťažké, ale postupom času mi to vôbec nerobilo problém. Čo sa týka pohybu, spočiatku to bola len pravidelná chôdza 2 km a asi od novembra som začala pravidelne cvičiť každé ráno 20 – 25 min.

Čo sa týka môjho zdravotného stavu, tak tam s istotou môžem tvrdiť že došlo k zlepšeniu, vôbec sa nezdýchavam, upravil sa mi tlak, a čo je najlepšie, nohy ma vôbec nebolia, takže spokojnosť nadovšetko.

Moje pocity z NATURHOUSE sú veľmi príjemné. Vďaka NATURHOUSE sa mi zvýšilo sebavedomie, veď keď od okolia po 5 rokoch konečne počujem ako dobre vyzerám, tak k tomu niet čo dodať. Snáď len toľko: všetko sa dá, ak človek chce, len to potrebuje odhodlanie a pevnú vôľu. Ešte raz ďakujem odborníkom v NATURHOUSE, že mi pomohli zbaviť sa nadváhy.