

**Renáta  
Schudla  
16 Kg**

**Renáta  
Štefanová  
Perín  
Moldava nad Bodvou**

Výška: **181 cm**  
Vek: **44 rokov**  
Váha pred: **91 kg**  
Váha po: **74 kg**

Zníženie o:  
**16 kg**

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

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti obl.**



Renáta Štefanová  
v čase, keď vážila 91 kg.

# Tým, že som tak výrazne schudla, stúplo mi aj sebavedomie a svet je pre mňa opäť krajší

**Zverila sa pani Renáta Štefanová, ktorá vďaka odbornej pomoci v dietetickom centre NATURHOUSE v Košiciach schudla 16 kg za 4 mesiace.**

## **Ako ste objavili NATURHOUSE?**

Nikdy som nemala problémy s nadváhou. Som po 4 pôrodoch a vždy som si svoju váhu vedela ustrážiť a vrátiť sa k pôvodnej. Ale prišlo obdobie, keď som po liečbe vážnej choroby ostala doma a v priebehu 1 roka som pribrala 17 kg. Nebola som na to zvyknutá a preto som potrebovala pomôcť s našartovaním. O NATURHOUSE som sa dozvedela od mojej veľmi dobrej kamarátky, ktorá dosiahla perfektný výsledok a bola nadšená. Tak som neváhala, objednala som sa na konzultáciu k pánovi dietológovi Tiborovi Antonymu, ktorý mi vystavil jedálniček a ja som sa s radosťou a nadšením pustila do chudnutia.

## **Ako sa vyvíjala Vaša váha pred diétou a po nej?**

Jedálniček a všetky pokyny som dodržiavala na 100 % a začala som pravidelne cvičiť. Okrem toho, že som sa cítila omnoho lepšie, mala som úžasný výsledok -3,6 kg po prvom týždni. To ma veľmi motivovalo a za 4 mesi-

ace som schudla 16 kg. Hlavne som sa v NATURHOUSE naučila ako si kilá udržať v norme.

## **Čo Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v priebehu chudnutia?**

S kľudným svedomím môžem povedať, že nebolo nič, čo by mi nevyhovovalo. Vyhovovali mi produkty, ktoré som používala a taktiež odporúčané recepty.

## **Ako Vám pomáhali produkty NATURHOUSE a ktoré ste si obľúbili?**

Produkty, ktoré som počas svojho chudnutia v NATURHOUSE užívala, mi nie len chutili, ale aj vďaka nim sa mi podarilo schudnúť. Obľúbila som si ampulky LEVANAT PLUS, vlákninu, sušienky FIBROKI, ale aj čaje INFUNAT.

## **Pokračujete s užívaním produktov aj po diéte?**

Áno, občas užívam ampule LEVANAT, vlákninu a sušienky FIBROKI, ktoré mi pomáhajú zaháňať chuť na sladké.

## **Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné kontroly?**

Na pravidelné týždenné kontroly som sa vždy tešila. Najviac na ručičku na váhe, ktorá pravidelne ukázala úbytok mojej hmotnosti. Môj osobný výživový poradca ma stále dokázal pozitívne motivovať do ďalšieho chudnutia. Veľmi mu za to ďakujem a som mu za to vďačná.



## **Bolo ťažké schudnúť?**

Skutočne som sa snažila dodržiavať všetky zásady a nesklamať tak ani seba ani svojho výživového poradcu. Preto mi to neprišlo ťažké.

## **Ako sa zmenil váš jedálniček?**

Nielen, že som sa naučila stravovať pravidelne, ale taktiež jem veľa zeleniny, kuracie mäso, ryby, vyhýbam sa bielemu pečivu, masťným jedlám atď.

## **Ako sa cítite po diéte?**

Cítim sa výborne, som sebavedomá a plná energie.

## **Čím Vás diéta v NATURHOUSE obohatila?**

Obohatila ma o nové recepty a naučila ma lepšej sebakontrolu. Tým, že som tak výrazne schudla, stúplo mi aj sebavedomie a svet bol pre mňa opäť krajší. A to aj vďaka NATURHOUSE.