

RENÁTA
-24,7
kg

Renáta Gašparíková

Bydlisko: Stred, Považská Bystrica
Poradňa: Považská Bystrica

Vek: 51 rokov
Výška: 155 cm
Váha na začiatku: 82 kg
Váha teraz: 57,2 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 44
Veľkosť oblečenia po: 38

Zníženie o:
3 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok v páse: 23 cm



Konečne môžem nosiť oblečenie, ktoré sa mi páči...

Pani Renátku priviedla do výživovej poradne nadváha, ktorej sa dlhšie nevedela zbaviť. Skúšala rôzne diéty, no nakon sa vždy dostavil jojo efekt. NATURHOUSE jej odporučila kamarátka, ktorej sa pomocou našej metódy už podarilo schudnúť. Dnes sa pani Renátka teší z úbytku hmotnosti o viac ako 20 kilogramov.

Renátka, čo vás priviedlo práve do NATURHOUSE?

Vysoká hmotnosť. Pokúšala som sa schudnúť už predtým, ale nepodarilo sa mi to. Ak som aj niečo zhodila, hneď sa dostavil jojo efekt. Potom som stretla známu, ktorá bola veľmi schudnutá, a práve ona mi odporučila NATURHOUSE.

Pamätáte si na svoju prvú konzultáciu s dietologičkou? Aké ste mali pocity?

Pamätám. Povedala som si, že to skúsím. Z návštevy som mala veľmi dobrý pocit. Hneď na začiatku bolo vidno, že som na správnom mieste.

Ako ste zvládali jedálny lístok a pravidelné užívanie produktov?

Jedálny lístok mi nerobil žiadny problém. Všetko je to o disciplíne. Pokiaľ je človek rozhodnutý, že to chce, tak by to nemal byť problém. Ja osobne teraz jem viac ako predtým, akurát dodržiavam pravidelnosť. Produkty sú chuťovo dobré, sušienky vý-



borné... Určite si ich budem kupovať aj naďalej.

Aký máte názor na pravidelné týždňové konzultácie?

Týždenné kontroly sú fajn. Človek má rešpekt aj motiváciu. Keď ide hmotnosť dole, tak ho to povzbudí, keď nejde, tak sa o to viac snaží.

Čo vás najviac motivovalo?

Najviac ma motivovalo hlavne to, keď som videla, že to funguje.

Akých pokušení ste sa museli vzdať?

Vylúčila som zo svojho jedálneho lístka všetko sladké.

Skúšali ste sa s nadváhou popasovať už aj v minulosti?

Skúšala, ale nepodarilo sa. Vždy,

keď som aj trošku schudla, hneď nastal jojo efekt a všetko som pribrala späť.

Budete sa aj naďalej zdravo stravovať?

Určite budem pokračovať v zdravom stravovaní.

Ako si užívate svoj výsledok?

Teším sa, že som schudla a môžem nosiť oblečenie, ktoré sa mi páči.

Odporučili by ste NATURHOUSE aj ostatným?

NATURHOUSE odporúčam svojim známym, ktorí majú problém s nadváhou, lebo si myslím, že prístup v NATURHOUSE je na profesionálnej úrovni a jednoducho to funguje, pokiaľ sa riadime pokynmi.