



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé chudnutie

Cítim sa výborne aj po fyzickej, aj po psychickej stránke. Mám viac sebavedomia a baví ma chodiť medzi ľuďi.

SILVIA
-35
kg

Silvia Chropovská

Bydlisko: Bratislava

Poradňa: Bratislava Petržalka

Zamestnanie: laborantka

Vek:	42 rokov
Výška:	168 cm
Váha na začiatku:	125 kg
Váha teraz:	90 kg

Dĺžka trvania:	12 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	52
Veľkosť oblečenia po:	44

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia



Cítim sa výborne aj po fyzickej, aj po psychickej stránke. Mám viac sebavedomia a baví ma chodiť medzi ľuďmi.

Pani Silvia sa už niekoľkokrát snažila sama schudnúť nejaké tie kilá navyše, ale vždy, bohužiaľ, neúspešne. O NATURHOUSE sa dozvedela vďaka kamarátke, ktorej sa pomocou metód NATURHOUSE podarilo schudnúť. Kvôli vážnym zdravotným problémom neváhala a hneď sa objednala. Pod vedením našej výživovej poradkyne sa jej tak podarilo schudnúť neuveriteľných 35 kilogramov. Naučila sa pravidelne jesť a nehladovať. Teraz sa cíti viac sebavedomá a je šťastnejšia.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Veľakrát som sa snažila schudnúť, ale vždy to boli neúspešné diéty a pribrala som viac, ako sa mi podarilo schudnúť. Všimla som si na kamarátke, ako schudla, tak mi povedala o NATURHOUSE a odporučila mi pobočku na GERCENOVEJ – PERTRŽALKA, ktorú navštevuje. Keďže mám vážnu diagnózu sklerózu multiplex, tak som neváhala a hneď som sa objednala na konzultáciu. Zaujalo ma, že budem chudnúť pod dohľadom výživového poradcu, čo bolo pri mojom zdravotnom stave dôležité.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Na 1. konzultáciu som išla s obavami, ako to bude prebiehať a čo ma vlastne čaká. Ale s mojou výživovou poradkyňou Renátkou som si hneď sadla a vedela som, že jej môžem dôverovať. Hneď na začiatku mi vysvetlila celú metódu a ubezpečila ma, že nebudem hladovať, ale že môj jedálniček bude pestrý a pravidelný. Porozprávala mi aj o produktoch, ktoré budem užívať. Bola som nadšená.

Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Oceňovala som hlavne pravidelné konzultácie. To, že som každý týždeň videla, ako mi ide váha dolu, bol úžasný pocit. Chodím pravidelne na kontrolu aj k svojej neurologičke a dokonca sa mi



zlepšil aj zdravotný stav, a to je pre mňa najdôležitejšie!

Na to, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Začala som hlavne pravidelne jesť. Renátka ma naučila, že v prvom rade som ja a potom všetko ostatné. Dôležité je neodkladať jedlo a NEHLADOVAŤ! A ako bonus, prestala som fajčiť.

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Nedá sa povedať, ktorý produkt je pre mňa najobľúbenejší, asi všetky, ktoré som mala. Vždy som sa tešila, čo mi Renátka predpíše na ďalší týždeň.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem ešte s užívaním produktov.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Nie vždy to bolo ľahké, hlavne keď som varila mojim trom chlapom, ale dalo sa to zvládnuť.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 35 kg?

Cítim sa výborne aj po fyzickej, aj po psy-

chickej stránke. Mám viac sebavedomia a baví ma chodiť medzi ľuďmi.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Počas toho, ako som sa zbavovala kíľ, som sa začala prirodzene viac hýbať a každým týždňom som cítila väčší prívál energie a šport sa stal mojou každodennou súčasťou.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme, potrebujem mať svoju váhu pod kontrolou.

Akú odmenu ste si dopriali za vaše zhodené kilá?

Asi ako každá žena! Najväčšia odmena pre mňa je, že som vymenila celý šatník.

Ako sa zmenil váš pohľad na samu seba?

Určite mám viac sebavedomia, cítim sa skvele.

Ako vnímalo vaše chudnutie okolie, manžel, rodina?

Rodina ma celý čas podporovala, držali mi všetci palce. Veľa známych začalo na moje odporúčanie tiež navštevovať pobočky NATURHOUSE.