

**SILVIA**  
**-12**  
**kg**

## Silvia Uríková

**Bydlisko: Skalica**

**Poradňa: Skalica**

**Zamestnanie: výdaj stravy**

Vek:	43 rokov
Výška:	163 cm
Váha na začiatku:	76,7 kg
Váha teraz:	64,7 kg

Dĺžka trvania:	3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred:	44
Veľkosť oblečenia po:	38

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez boky: 12 cm**



## V NATURHOUSE som mala pocit, že je pri mne niekto, kto ma podporuje a neustále motivuje

Uvádza spokojná klientka Silvia Uríková, ktorá do výživovej poradne NATURHOUSE v Skalici prišla na základe reklamného spotu vysielaného v miestnom rádiu. Po 3 mesiacoch znížila svoju hmotnosť o 12 kg, upravila sa jej postava a celkove zoštíhlila cez boky o 12 cm. Dnes môže opätovne nosiť mladistvé oblečenie vo veľkosti 38. Získala tak i viac nadšenia pre život a energie, ktorú môže teraz plným priehrštím venovať svojmu 4 - ročnému synčekovi Matkovi.

### Silvia, môžete nám v krátkosti povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

V januári bola vysielaná v miestnom rádiu reklama na redukciu váhy s propagáciou zdravej výživy, tak som sa po sviatkoch následne rozhodla navštíviť výživovú poradňu NATURHOUSE v Skalici a spomínanú metódu vyskúšať aj na vlastnej koži.

### Pamätáte si ešte, ako prebiehala Vaša prvá konzultácia a čo všetko sa na nej udialo?

Prišla som do poradne NATURHOUSE a privítala ma príjemná výživová poradkyňa Anka. Začali sme spolu ihneď preberať moje stravovacie návyky, pitný režim a životný štýl. Vysvetlila mi tiež systém stravovania a poukázala na to, v čom som doposiaľ robila chyby. Potom ma zväžila, premerala moje krivky, a vysvetlila mi ako na tom vlastne som. Súčasne mi pripravila jedálniček na jeden týždeň, doplnený potravinami a výživovými doplnkami NATURHOUSE.

### Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE, čo ste na nej najviac ocenili?

Moje rozhodnutie bolo ísť okamžite do toho a naučiť sa správne stravovať. Ocenila som najmä pestrosť stravy a pravidelný pitný režim, nakoľko v minulosti som z toho nič pred tým nedodržiavala.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pocit, že je pri mne niekto, kto ma podporuje a neustále motivuje, zdieľa moje nadšenie a mám k nemu rešpekt – moja



poradkyňa Anka. Možnosť požiadať o radu, keď ju človek potrebuje. Toto mi vyhovovalo najviac.

### K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky, aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

V mojom prípade to bolo pravidelné stravovanie 5x denne, vrátane raňajok, ktoré som nikdy pred tým nemala. V neposlednom rade pitný režim, ktorý u mňa bol tiež veľmi slabý.

### Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov, ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Produkty NATURHOUSE sú fajn a sú chutné. Najviac mi zachutila vláknina FIBROKI, ktorá upravila môj vylučovací cyklus a odbúrala chute na sladké jedlá a maškrtky. Toasty FIBROKI stále konzumujem na raňajky a ak mám ešte niekedy chuť na sladké, tak si doprajem proteínovú tyčinku SLIMBEL SYSTEM.

### Pokračujete s užívaním produktov aj v súčasnosti?

Áno, pravidelne si niektoré produkty dopĺňam. Jedná sa hlavne o proteínové tyčinky, toasty a pudinky SLIMBEL SYSTEM, ktoré som si obľúbila.

### Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Po prvej návšteve som tomu veľmi neverila, ale po prvom týždni prišlo veľké prekvapenie a nadšenie z úbytku váhy a zrazu som mala i viac energie. A tak to išlo každý týždeň, niekedy viac a niekedy menej. Teraz s odstupom času môžem smelo povedať, že až také ťažké to nebolo, aj keď prišli dni keď som bojovala sama so sebou.

### Ako sa dnes cítite, lahšia o 12 kg?

Cítim sa úžasne, mám viac energie a nemám problém sa naplno venovať svojmu 4-ročnému synčekovi Matkovi.

### Kombinovali ste chudnutie spolu s cvičením?

Nie, necvičila som. Klasické domáce práce a synček Matko boli môj každodenný pohyb.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať v budúcnosti aj naďalej?

Do výživovej poradne NATURHOUSE v Skalici budem dochádzať určite aj naďalej. Rada sa stretnem s poradkyňou Ankou, ktorá ma podporovala po celé mesiace môjho chudnutia.