

Soňa
schudla
16 kg

Soňa
Molnárová

Bydlisko: Trakovice

Poradňa: Trnava

Zamestnanie: asistentka predaja

Výška: 169 cm
Vek: 27 rokov
Váha na začiatku: 71 kg
Váha teraz: 55 kg

Úbytok:

16 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: M/L
Veľkosť oblečenia po: XS/S

Zníženie o:

2-3 konfekčné veľkosti oblečenia
Zmenšenie obvodu pásu: 10 cm



Soňa Molnárová v čase,
kedy vážila 71 kg.

Pre mňa NATURHOUSE neznamená chudnutie, ale nový začiatok zdravého životného štýlu!

Soňa Molnárová na doporučenie svojej známej zavítala do výživovej poradne NATURHOUSE v Trnave. Po 4 mesiacoch je ľahšia o 16 kg, štíhlejšia o 10 cm v páse a môže nosiť krásne a šmrnc oblečenie vo veľkosti XS.

Sonička, odkiaľ ste sa dozvedeli o poradni zdravej výživy NATURHOUSE a prečo ste sa rozhodli nás navštíviť?

Dozvedela som sa o vás od svojej známej, ktorá poradňu navštevuje dodnes. Kamarátka veľmi pekne schudla a mňa to nadchlo. Keďže som vtedy bola tak trošku pri tele, rozhodla som sa to vyskúšať.

Aké pocity ste mali po úvodnej konzultácii u nás? Čo vás presvedčilo skúsiť premenu s podporou výživovou poradkyne?

Po úvodnej konzultácii som mala zmiešané pocity. Zľakla som sa, pretože moja váha 71 kg bola pre mňa zarážajúca, keďže som sa predtým dlho nevážila. Ďalšia vec bola, keď mi po vážení pani dietologička Dominika Búšová povedala, že mám nadbytok najmä tuku. Na toto nikdy nezabudnem. Presvedčilo ma na tom to, že budem mať podporu a páčil sa mi aj prístup personálu.

Počas 4 mesiacov ste znížili svoju hmotnosť o krásnych 16 kg. Keď si spomeniete na to obdobie, bol to ťažký boj?

Moje obdobie chudnutia bolo zaujímavé hlavne preto, že som sa naučila veľa nových vecí o zdravej výžive. Učila som sa pravidelne jesť, dodržiavať pitný režim a pravidelne raňajkovať. U mňa na-



jdôležitejšia vec bola naučiť sa nejest' v neskorých nočných hodinách.

Počas vášho chudnutia prebiehali práve aj vianočné sviatky a Silvester, najťažšie obdobie na prehrešky. Boli aj u vás nejaké? Podpísalo sa to na vašej váhe?

Na Vianoce som si dopriala aj skvelý šalát, no všetko som jedla s mierou. Na Silvestra to bolo pre mňa ťažšie. Ale keď predsa maškrtiť sa dá aj zdravo. Váha sa mi nezmenila, dokonca som mala na vážení skoro o jeden kilogram menej.

Čo sa Vám najviac páči na spolupráci s NATURHOUSE? Odporučili by ste nás svojim známym?

Najviac sa mi páči rôznorodosť jedálničkov a produktov. Samozrejme by som vás odporučila všetkým tým, ktorí majú problém s nadváhou a stravovacími návykmi. Odporučila som vás aj svojej sestre a darí sa jej veľmi dobre.

Redukciu hmotnosti sme kombinovali s našimi produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj obľúbený výrobok?

Najobľúbenejší produkt je APINAT CLA. Sú to tablety, ktoré užívam ráno pred raňajkami a večer. Veľmi obľubujem aj sucháre FIBROKI. Je to chlebič, ktorý jedávam na raňajky. Skvelé sú aj vaše polievky.

Plánujete navštevovať NATURHOUSE aj po skončení fázy redukcie hmotnosti?

Po skončení fázy redukcie určite plánujem navštevovať. Čaká ma fáza stabilizácie, na ktorú sa nesmierne teším.

Rada by som sa poďakovala celému tímu NATURHOUSE v Trnave, predovšetkým svojej výživovej poradkyne, Mgr. Dominike Búšovej, za jej profesionálny prístup, ľudskosť, znalosť a za skvelé rady.

