

Cítim sa vynikajúco! Nedá sa  
to ani opísať, treba to zažiť

**STANISLAVA**  
**-15,6**  
**kg**

## Stanislava Ižoldová

**Bydlisko: Kozárovce**

**Poradňa: Levice**

**Zamestnanie: Opatrovateľka**

Vek: 46 rokov  
Výška: 167 cm  
Váha na začiatku: 80 kg  
Váha teraz: 64,4 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace  
Veľkosť oblečenia pred: 48  
Veľkosť oblečenia po: 40

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez pas: 18 cm**



## Cítim sa vynikajúco! Nedá sa to ani opísať, treba to zažiť

Pani Stanislava Ižoldová si myslela, že chudnutie s výživovou poradňou NATURHOUSE v Leviciach bude ťažké. Ale už po týždni dodržovania rad, jedálnička a užívania doporučených produktov videla ako sa kilogramy strácajú. Okrem 15,6 kg, ktoré schudla za 3 mesiace a úbytku cez pas 18 cm, jej ubudli aj lieky na vysoký krvný tlak, nemá také problémy so štítnou žľazou a pri rýchlej chôdzi sa nezadýcha.

### Stanislava, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Bola to náhoda! Klikla som na internetovú stránku a hneď mi na mail prišiel jedálniček na týždeň. Po týždni mi zavolała poradkyňa a dohodli sme si stretnutie.

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

Prijala ma poradkyňa Martina Vrabelová, ktorá bola veľmi milá a priateľská, všetko prebiehalo vo veľmi príjemnej atmosfére. Premerala ma, odvážila a stanovili sme si cieľovú hmotnosť, ktorú som chcela dosiahnuť.

### Začala ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovala?

Oceňovala som hlavne to, že moja strava začala byť pestrá, jedla som veľa zeleniny, ovocia, jogurtov a svoju kuchárku som doplnila o nové zaujímavé recepty.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tešila som sa hlavne na to, že sa dozviem o ďalšom úbytku mojej hmotnosti. Samozrejme na nové recepty a rady od poradkyne.



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

U mňa nastala len jedna zmena, naučila som sa jesť pravidelne, hlavne zapojiť do jedálnička viac zeleniny a ovocia.

### Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbila?

Oblúbila som si ampulky FLUICIR, pomáhali mi znižovať zadržovanú vodu v tele. Tiež mi chutil čaj INFUNAT RELAX a vláknina FIBROKI, ktorú budem určite užívať aj naďalej. Tiež som si veľmi pochutila na pudingoch SLIMBEL SYSTEM.

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

Myslela som si, že to bude ťažké, ale

keď som už po týždni videla ako sa kilogramy strácajú, bolo to jednoduché a zvládla som to úspešne.

### Ako sa teraz cítite ľahšia o 15,6 kg?

Cítim sa vynikajúco, nedá sa to ani opísať, treba to zažiť. Ubudli mi aj lieky na vysoký krvný tlak, nemám také problémy so štítnou žľazou a pri rýchlej chôdzi sa nezadýcham ako kedysi.

### Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Nie, nekombinovala som chudnutie s cvičením kvôli zdravotným problémom chrbtice a kĺbom.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, vždy si prídem pre radu a dokúpiť si produkty. Veľmi ďakujem výživovej poradkyňe Mgr. Martine Vrabelovej, veľmi mi pomohla.