

**Svetlana
schudla**

20 kg

**Svetlana
Havalcová**

Liptovský Mikuláš

Výška: 165 cm
Vek: 50 rokov
Váha na začiatku: 88,5 kg
Váha teraz: 68,5 kg

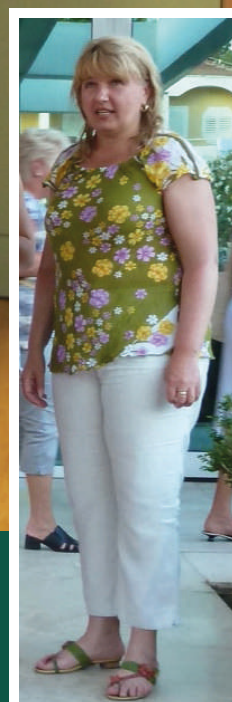
Úbytok:

20 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 42-44
Veľkosť oblečenia po: 36-38

Zníženie o:

3-4 konfekčné veľkosti



Svetlana Havalcová v čase,
kedy vážila 88,5 kg.

Vďaka NATURHOUSE som sa naučila pravidelne jesť a výsledky bolo vidno už po 2 týždňoch

Pochvaľuje si pani Svetlana Havalcová, ktorá za 5 mesiacov schudla 20 kg pod vedením dietologičky vo výživovej poradni NATURHOUSE v Žiline.

Čo vás priviedlo do NATURHOUSE?

Jeden deň som sa prechádzala po obchodnom centre Mirage v Žiline a oslovila ma príjemná asistentka, ktorá ma pozvala na bezplatnú bioimpeданčnú analýzu tela. Zo začiatku som ani presnejšie nevedela, o čo ide, ale chcela som sa dozvedieť o sebe niečo nové.

Aký bol výsledok vašej analýzy?

Bola som veľmi prekvapená, lebo napriek tomu, že som cvičila celý život, mi dietologička potvrdila nadváhu. Takže bolo potrebné upraviť môj jedálniček.



Ako prebiehali vaše kontroly v NATURHOUSE?

Vzhľadom na to, že som bola z ďalekého okolia (88 km od Žiliny), som sa s pani dietologičkou dohodla na kontrolách každé dva týždne.

Trápili vás aj nejaké zdravotné problémy?

Predtým, ako som navštívila výživovú poradňu, mávala som často problémy s pálením záhy. Po 2 týždňoch úpravy stravy a užívania podporujúcich produktov NATURHOUSE sa môj stav výrazne zlepšil.

Ako sa vám páčil zostavený jedálniček?

Zo začiatku som bola prekvapená, koľko toho musím zjesť, ale práve tým sa upravil môj metabolizmus a kilogramy išli nadol. Naučila som sa pravidelne jesť a výsledky bolo vidno už po 2 týždňoch, čo ma aj výrazne motivovalo a tešila som sa na každú ďalšiu kontrolu u svojej výživovej poradkyne Ing. Janky Plaštiakovej.

Chcem poďakovať celému tímu NATURHOUSE a mojej rodine za veľkú podporu. ĎAKUJEM!