

**Celý môj život som túžila schudnúť  
a nešlo to. Až po návšteve u vás.**

**VIERA**  
**-49**  
**kg**

## Viera Kromerinská

**Bydlisko: Holíč**

**Poradňa: Skalica**

**Zamestnanie: administratívny  
pracovník**

Vek:	64 rokov
Výška:	163 cm
Váha na začiatku:	147 kg
Váha teraz:	98 kg

Dĺžka trvania:	13 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	60
Veľkosť oblečenia po:	48

Zníženie o:

**5 konfekčných veľkostí oblečenia**

**Úbytok cez brucho: 37 cm**



## Celý môj život som túžila schudnúť a nešlo to. Až po návšteve u vás.

Zdravotné problémy, ale aj zlý pocit zo svojej hmotnosti donútili pani Vieru viac sa zaujímať o zdravé stravovanie a zdravý životný štýl. Aby na to nebola sama, vyhľadala pomoc v pobočke NATURHOUSE. Vďaka správne nastavenému jedálničku sa jej podarilo konečne schudnúť, a to rovno úctyhodných 49 kilogramov! Aj po takomto úbytku dochádza do poradne naďalej, či už po dobrej rade, alebo len kvôli pozitívnej atmosfére, ktorá vždy v skalickej pobočke panuje!

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

Zdravotné problémy a hanba z mojej hmotnosti.

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

Rozprávali sme o mojej životospráve, stravovaní, pohybe a celkovom zdraví.

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

Odborné vysvetlenie a poradenie, čo je a čo nie je vhodné pre mňa.

### Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Celý môj spôsob života.

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

Všetky, začala som jesť, ako mi bolo poradené a odporučené.



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

Pomohli mi všetky, ktoré som mala odporučené.

### Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno.

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

Celý svoj život som túžila schudnúť a nešlo to. Až po návšteve u vás.

### Ako sa cítite teraz ľahšia o 49 kg?

Veľmi dobre tak po zdravotnej

stránke, ako aj čo sa týka celkového vyzoru.

### Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Veľmi nie, lebo stále ešte pracujem celý deň. Čo som robila, to bolo chodenie na prechádzky so psíkom.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, po dobrú radu a vynikajúcu atmosféru s dievčatami.