

ŽANETA
-24,7
kg

Žaneta Richtáriková

**Bydlisko: Budatínska Lehota,
Kysucké Nové Mesto**

Poradňa: Košice a Žilina

Zamestnanie: vedúca na mokrej lakovni

Vek: 45 rokov
Výška: 158 cm
Váha na začiatku: 101,3 kg
Váha teraz: 76,6 kg

Dĺžka trvania: 12 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 52 - 54
Veľkosť oblečenia po: 44 - 42

Zníženie o:

4 - 5 konfekčných veľkostí oblečenia

Úbytok cez brucho: 24 cm



Veľa známych mi vraví, že som omladla

Pani Žanetu Richtárikovú do výživovej poradne NATURHOUSE v Košiciach a v Žiline doviedli predovšetkým zdravotné problémy a fakt, že si v obchode nemohla kúpiť vyhovujúce oblečenie. Po roku sa jej upravil krvný tlak, pominuli bolesti kĺbov a energie má na rozdávanie. Nerobí jej problém vyjsť do kopca a pritom sa nezadýcha ako kedysi.

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

Boli to hlavne zdravotné problémy - bolesti kĺbov a vysoký krvný tlak. Chcela som sa pekne obliekať, ale v obchode som si nemohla kúpiť to, čo sa mi páčilo, lebo nemali takú veľkosť.

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

Moja prvá konzultácia bola v Košiciach. Bola som tam na kontrole u lekárky - reumatologičky a tá mi kázala nejaké to kilo zhodiť. Mama šla zhodou okolností na konzultáciu do NATURHOUSE, tak som tam zo zvedavosti šla aj ja. Odvážili ma a keď som videla tú hmotnosť, hneď som si povedala, že je načase niečo robiť s kilami navyše. Po 3 mesiacoch som prešla do výživovej poradne v Žiline, mala som to bližšie na konzultácie.

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

Bola som vitálnejšia, mala som viac energie, získala som sebadôveru.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Vždy sa na konzultácie teším, dozviem sa nové zaujímavé veci ohľadom zdravého stravovania a chudnutia. Niekedy bola hmotnosť ako na hojdačke, raz to šlo dolu, ale inokedy zase hore. S výživovou poradkyňou Ing. Teréziou Bazalovou sme sa snažili doladiť jedálniček a vybrať vhodný produkt na podporu chudnutia.

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

Stravovacie návyky som musela zmeniť od základu. Hlavne to bolo pravidelne 5-krát jesť za deň a dodržiavať pitný režim. Predtým som do seba nahádzala raňajky,



a potom som jedla až okolo 15.00 hodiny a samozrejme večer pri telke.

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

Medzi moje obľúbené produkty patria toasty FIBROKI, proteínové tyčinky SLIMBEL, ktoré sú výborné na cestovanie a na maškrtlenie si vždy vezmem PEIPAKOA REGULARIS.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Ešte chcem zopár kíl zhodiť, pokračujem v užívaní produktov. Mám dobrú motiváciu, vždy si kúpim jedno oblečenie o číslo menšie a snažím sa doň schudnúť.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Táto metóda chudnutia je super! Stačilo upraviť jedálniček, pitný režim a kilá išli dole sami.

Ako sa teraz cítite ľahšia o viac ako 24 kg?

Upravil sa mi krvný tlak, pominuli bolesti kĺbov a energie mám na rozdávanie. Nerobí mi problém vyjsť do kopca a pritom sa nezadýcham ako kedysi. Veľa známych mi vraví, že som omladla.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Prvé mesiace som necvičila, ale teraz od decembra som začala behať na bežeckom páse, cvičím plankt, kardio a cviky, ktoré sú na stránkach NATURHOUSE.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme, sem tam na preváženie, zakúpiť produkty a dozvedieť sa novinky v oblasti zdravého chudnutia. Pani poradkyňa Terezia a asistentka Simonka sa stali mojimi kamarátkami, sú vždy milé a usmievavé. Vedia ma povzbudiť a poradiť, keď sa kilá zaseknú a nechcú ísť dole.