

ZLATICA
-12,4
kg

Zlatica Horváthová

Bydlisko: Igram, okres Senec

Poradňa: Senec

Zamestnanie: dôchodkyňa, opatrovatelka

Vek: 61 rokov
Výška: 161 cm
Váha na začiatku: 82,4 kg
Váha teraz: 70 kg

Dĺžka trvania: 4,5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 48 - 50
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:

3 - 4 konfekčne veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: -16 cm



Nemusíme byť tlstí a nemotorní v žiadnom veku

Pani Zlatica sa po zhodení vyše 12 kg cíti ako dvadsaťročná, z veľkosti 48 - 50 prešla na veľkosť 42. Je plná pozitívnej energie a sebavedomá. Po schudnutí sa navyše dala na pilates a teší sa z pohyblivosti svojho tela. Ako sama vraví, užíva si dôchodok tak, ako sa má.

Zlatica, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

V jeden letný deň som na pešej zóne v Senci stretla dve milé mladé ženy z NATURHOUSE, ktoré robili vyšetrenie osobám, ktoré chceli vedieť, aké majú zloženie tela. Bola som tam s mojou chudou dcérou, ktorá sa divne zatvárala a povedala mi: „Mama, ty čo chceš? Nesmieš sa len prejedať a jesť nezdravé jedlá. To je celé.“ Ale práve to je veľmi ťažké! Začala som rozmýšľať o mojom zdravotnom stave a prudkom pribrať v poslednom období. Šaty, ktoré som predtým nosila, mi už boli úzke. Cítila som sa veľmi nemotorná, nepekná a tlstá. Ak sa mi v obchode páčili nejaké šaty, moje väčšie číslo nikdy nemali. Rozhodla som sa navštíviť poradňu. Moje dcéry nechceli veriť tomu, že sa na to dám, ani že to zvládnem.

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

Na prvej konzultácii ma výživová poradkyňa merala a zväžila, informovala ma, ako je to so mnou. Porozprávala som jej o mojich stravovacích návykoch a tiež o liekoch, ktoré som brala. Vysvetlila mi chyby, ktoré som robila v stravovaní. Stanovila som si cieľovú hmotnosť, ktorú by som chcela dosiahnuť. Začínala som s 82,4 kg, teraz je moja váha 70 kg a bez hladovania si to viem udržať.

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

Páčilo sa mi, že som sa začala zdravo stravovať, jedla som pravidelne. Chutilo mi jesť veľa ovocia a zeleniny, chutila mi napríklad kombinácia jedla s čerstvým ananásom. Naučila som sa piť vodu, predtým som pila málo. Tešilo ma, keď každý týždeň išlo aj 1 kilo dole.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tešila som sa na stretnutia a očakávala som vždy lepšie a lepšie výsledky. To mi



zvyšovalo sebavedomie a dobrý pocit zo seba. Mám veľa energie, nebývam už tak unavená ako predtým.

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

Najväčšia zmena bolo vynechanie múčnych jedál a pravidelnosť. Najnáročnejšie bolo „viest si dve kuchyne“, čiže pripraviť jedlo zvlášť pre seba a pre zvyšok rodiny, ktorí nemali záujem sa takto stravovať. Báli sa, že budú hladní. Ale napriek tomu mi niekedy ujedali moje proteínové tyčinky SLIMBEL a mysleli si, že z toho bezpracne schudnú.

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

Celkom mi chutili a v mojom snažení pomáhali napríklad sirupy CINARKI, alebo sirup SLIMBEL SYSTEM DEP. Tiež som si rada dávala instantný čaj na chudnutie LEVANAT INSTANT.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Dá sa povedať, že áno. Pri každej návšteve v poradni som mala pocit ako pred skúškou v škole. Tešilo ma, keď ma nakoniec poradkyňa každý týždeň pochválila, lebo kilá išli dolu. Postupne som zisťovala, že viem byť disciplinovaná, pretože nie som nikdy hladná. Zakaždým ma potešilo, keď mi známi aj rodina hovorili, ako dobre vyzerám a ako som omladla. Musela som si začať kupovať menšie čísla oblečenia.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 12 kg?

Cítim sa ako 20 ročná! Škoda že som na dievčatá z NATURHOUSE nenarazila pred pár rokmi, keď som mala 50 rokov. Každý hovorí, že tučnota patrí k veku, ale nie je to tak. Je to o tom, ako to máme v hlave. Nemusíme byť tlstí a nemotorní v žiadnom veku.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, rada sa chodím stále prevážiť, poradiť sa. Prialo by som aj ostatným, aby sa im zlepšilo okrem váhy aj zdravie. Mladí ľudia sú veľakrát silní a nič s tým nerobia. Čo potom, keď budú mať moje roky?