

ZUZANA
-56
kg

Zuzana Hamarová

Bydlisko: Bratislava
Poradňa: Bratislava Ružinov
Zamestnanie: podnikateľka

Vek: 40 rokov
Výška: 169 cm
Váha na začiatku: 120 kg
Váha teraz: 64 kg

Dĺžka trvania: 11 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 54 – 4XL
Veľkosť oblečenia po: 36 – S

Zníženie o:

7 konfekčných veľkostí oblečenia
Úbytok v páse: 38 cm



Teším sa, že som sa odhodlala objednať sa!

Len čo ručička na váhe prekročí 100 kg, je to azda pre každého upozornenie, že je načas zastaviť sa a venovať sa viac sebe. Takisto tomu bolo aj u pani Zuzany. Celý deň pracovala, na jedlo si našla čas až večer. O zdravom stravovaní nemohla byť reč. Pomoc preto vyhľadala u odborníčky, výživovej poradkyne NATURHOUSE. Pani Zuzana si konečne osvojila návyky zdravého stravovania a za 11 mesiacov schudla o neskutočných 56 kg! A to bez drastického hladovania a obmedzovania sa. S chudnutím vraj ešte nekončí.



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

So svojou hmotnosťou 120 kg som bola zúfalá. Raz som išla okolo NATURHOUSE v Ružinove a zaujal ma ich plagát s premenou. Zavolała som tam, objednala som sa k dietologičke Zuzke a odvtedy sa začala moja „cesta“.

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

Prvá konzultácia prebiehala príjemne, dietologička Zuzka mi dala dôležité podklady a všetko mi vysvetlila. Spravila mi telesnú analýzu, porozprávali sme sa a od ďalšieho dňa som začala so stravou, ktorú mi predpísala.

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

Už po prvých dňoch som pozorovala, že v mojom tele sa niečo deje. Zlepšilo sa mi trávenie, cítila som sa oveľa lepšie a menej opuchnutá. Výborné bolo a aj je to, že nie som hladná, jem pravidelne a naučila som sa dodržiavať aj pitný režim, pretože predtým som nevypila ani pohár vody za deň.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Konzultácie ma vždy motivujú. Vždy sa poteším pozitívnemu výsledku a teším sa na nové recepty.

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

Zmenila som úplne všetko. Predtým som nejedla celý deň a až večer som „vyjedala chladničku“. Nevypila som ani pohár vody. Cítila som sa hrozne. Odkedy som začala s touto stravou, mala som zrazu plno energie, nebola som hladná, vyčerpaná ani nervózna. Bol to obrat o 180 stupňov.

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

Produkty NATURHOUSE používam doteraz. Obľúbené mám ampulky LEVANAT, vrecúška CELLULIT a sirup HEARKI. Samozrejme, sucháre, sušienky aj tyčinky.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno. A ešte pokračujem v chudnutí!

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Predstavovala som si to oveľa horšie a zložitejšie. Popravde, nečakala som, že o rok sa zo mňa stane iná osoba a ľudia ma nebudú spoznávať na ulici. Teším sa, že som sa odhodlala objednať sa!

Ako sa teraz cítite ľahšia o 56 kg? ÚŽASNE! A ešte pár kíľ chcem dať dole!

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Cvičenie som zapojila, keď som mala menej pracovných povinností, ale nebolo to na pravidelnej báze. Pre mňa bolo nastavenie jedálneho lístka to, čo mi najviac pomohlo.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Určite áno. Za ten čas sme sa už s dietologičkou spoznali a berieme to už ako samozrejmosť, že sa na konzultáciách porozprávame a zasmejeme. Ďakujem tímu NATURHOUSE Ružinov, že mi pomohli dosiahnuť takúto hmotnosť, ktorú som nemala už dlhé roky!