



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé chudnutie

Ak sa zameriavate na výsledky, nikdy sa nezmeníte. Ak sa zameriavate na zmenu, získate výsledky.

ZUZANA
-22,6
kg

Zuzana Siatka

Bydlisko: Moravany nad Váhom

Poradňa: Piešťany

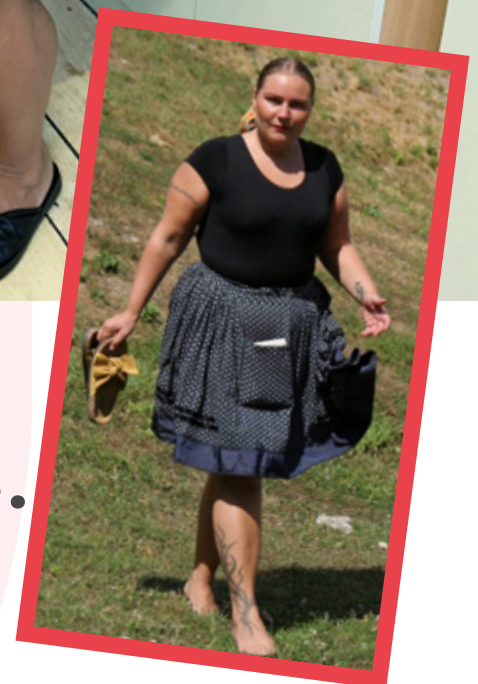
Zamestnanie: čašník/barman

Vek:	40 rokov
Výška:	164 cm
Váha na začiatku:	99,6 kg
Váha teraz:	77 kg

Dĺžka trvania:	3 roky
Veľkosť oblečenia pred:	XL
Veľkosť oblečenia po:	M

Zníženie o:

2 konfekčné veľkosti oblečenia



Ak sa zameriavate na výsledky, nikdy sa nezmeňte. Ak sa zameriavate na zmenu, získate výsledky.

Pani Zuzka je náš verný klient, prvýkrát nás navštívila v roku 2019. Pred vstupením do metódy NaturHouse predchádzalo dietovanie, kedy Zuzka schudla takmer 15 kg, ktoré nabrala v priebehu pol roka naspäť. U nás sa takmer zo 100kg s rozumom a trpezlivosťou prepracovala na krásnych 77 kg. Hoc som ju nespriaznená počas celej jej cesty chudnutia v Naturhouse, môžem povedať, že každá jej návšteva u mňa bola emotívna, kedy úsmev striedali slzy šťastia každým zhodeným kilogramom na váhe, keďže počas našej polročnej vzájomnej spolupráce schudla ďalších 15kg.

Zuzka, čo predchádzalo tomu, ako ste k nám prvýkrát prišli? Odkiaľ ste sa o nás dozvedeli a prečo ste sa rozhodli navštíviť nás?

Po dlhej dobe som stretla kamaráta, ktorý vyzeral fantasticky. Zvedavosť mi nedala a spýtala som sa ho, čo robil, keď tak úžasne schudol. Prezradil mi, že pred časom začal navštevovať NaturHouse v Piešťanoch. Porozprával mi o svojich skúsenostiach a o pocitoch, dojmoch z celej vašej metodiky. Jeho slová ma presvedčili navštíviť vašu pobočku.

Aké boli začiatky chudnutia s NATURHOUSE? Išlo to od začiatku samé alebo to chcelo veľa sebazaprenia?

Prvé 2-3 týždne to bol pre mňa veľký boj, vzdať sa mojich „hriechov“, v strave. Nie raz ma napadlo, že to vzdám, ale ako začali ísť kilá dole a začala som sa cítiť viac a viac lepšie, ma utvrdilo bojovať ďalej. Ten pocit a výsledky stáli za to a tak som si povedala, že teraz to nemôžem vzdať!

V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Režim, pevná vôľa, odhodlanie, pocit šťastia, úsmev, pokora, šatník, ohlasy okolia, obdiv, úžasní ľudia, ktorí stoja pri mne a podporujú ma. A plánujem v tomto režime naďalej zotrvať.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania?



Venujem sa folklóru a tancu vo folklórnom súbore, takže tam mám veľa pohybu a pri mojej práci taktiež, ale moje telo bolo už naučené na tento druh pohybu. Nie necvičila som, všetky tie kilá išli dole správnym stravovaním.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Razantne veľké zmeny tam neboli. Mala som rada sladké a pečivo. Pečivo som nejedla každodenne, ale sporadicky, aj tak po jeho konzumácii som sa necítila najlepšie. Sladké som nahradila ovocím a predsa sa človek môže vždy vynajst a urobiť si sladkú „pamlsku“, ktorá je navyše aj zdravá.

Po úspešnom stabilizovaní, počas ktorého sa vám podarilo ešte stále chudnúť nasleduje fáza udržiavacia. Myslíte, že bude ťažké si novú váhu udržať? Tešíte sa na niečo aj v tejto oblasti?

Je to ďalšia výzva, ktorú rada prijmem. Keď som to dotiahla tak ďaleko, už sa nemienim vrátiť späť.

Udržanie si váhy nebude o nič ľahšie, ako bolo chudnutie, ide o zmenu životného štýlu, v ktorom chcem zotrvať.

Metóda NATURHOUSE spočíva v zmene stravovania v kombinácii s produktami na prírodnej báze. Našli ste si svoj oblúbený?

Každý produkt má niečo do seba, ale ja som si najviac oblúbila FIBROKI jablkovú vlákninu a odvodňujúci čaj RELAX.

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s výživovou poradňou NATURHOUSE v Piešťanoch?

Odporučili by ste ju svojim známym?

To, že som začala s NATURHOUSE, bolo pre mňa a v mojom živote to najlepšie rozhodnutie. Keď žila ešte moja mamina, tak to so mnou prežívala a podporovala ma. Po každom vážení som jej ako prvej telefonovala, koľko som schudla, plakávala so mnou od šťastia. Osoby pracujúce v NATURHOUSE v Piešťanoch sú úžasné a za všetko im ďakujem. Odporúčam ich každému a vždy budem. Ďakujem že ste.