

IVETA
-20
kg

**Mgr. Iveta
Halenárová**

Bydlisko: Buková

Poradňa: Trnava

Zamestnanie: učiteľka

Vek:	55 rokov
Výška:	155 cm
Váha na začiatku:	99,4 kg
Váha teraz:	79,4 kg

Dĺžka trvania:	7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	50
Veľkosť oblečenia po:	42

Zníženie o:

4 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez pás: 18 cm



Na zázraky neverím, ale NATURHOUSE ma presvedčil

Po schudnutí 20 kg sa pani Iveta Halenárová cíti skvele. Aj jej okolie si všimlo zmeny s veľmi pozitívnym ohlasom. Strata týchto kg spôsobila, že sa jej upravil vysoký krvný tlak a neužíva lieky. Ale zase nastal „problém“ v jej šatníku, musí si opatriť nové oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 42.

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

Počula som o NATURHOUSE už dávnejšie od mojej dcéry, ale nikdy som nemala odvahu tam prísť, pretože som v mojom živote držala nespočetne veľa diét bez uspokojujúcich výsledkov a neverila som, že by som ešte niekedy schudla viac ako 5 kg, pretože na zázraky neverím. Ale uvedomovala som si, že s tými kilogramami navyše čo mám treba niečo začať robiť. Tak som sa v jeden deň odhodlala.

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

Pri prvej konzultácii všetko prebiehalo veľmi pozitívne až do chvíle, keď som zbadala svoj BMI index, ktorý mi výživová poradkyňa vypočítala. Chcela som schudnúť aspoň 10 kg, ale neverila som si. Ako cieľovú hmotnosť som si napísala 80 kg. Sama som v to však neverila.

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

Na metóde NATURHOUSE sa mi páči ako systematicky je vypracovaný jedálny lístok aj so zaujímavými receptami. Oceňovala som jednoduchosť prípravy jedál s maximálnym výsledkom chudnutia.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Každá týždenná konzultácia počas chudnutia ma utvrdzovala, že treba pokračovať ďalej a ďalej, pretože každý týždeň išlo kilečko dole. Začína-



la som veriť v to, že moje chudnutie bude úspešné.

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

Naučila som sa pravidelne konzumovať menšie dávky jedla, čo som pred tým nedodržovala. Teda zmenila som celkom svoje stravovacie návyky a hlavne pitný režim. V minulosti som vypila počas dňa 0,5 l tekutín a teraz vypijem denne 2 l tekutín.

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

Produkty NATURHOUSE napomáhajúce pri chudnutí sú neoddeliteľnou súčasťou tohoto programu. Všetky sú založené na prírodnej báze a najviac som si obľúbila sladké sušienky FIBROKI a puding SLIMBEL.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

V živote by som nepovedala, že chudnutie bude také prirodzené. Naučila som sa totiž ako správne chudnúť.

Teda lepšie povedané, že ma to naučila výživová poradkyňa Janka Baleková. Podporoval ma v tom i môj manžel.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 20 kg?

Po schudnutí 20 kg sa cítim skvele. Aj moje okolie si všimlo zmeny s veľmi pozitívnym ohlasom. Strata týchto kg spôsobila aj to, že sa mi neskutočne upravil môj vysoký krvný tlak a už neužívam lieky. Ale zase nastal problém v mojom šatníku – všetko oblečenie je mi veľké a postupne musím dopĺňať svoj šatník. Ale to robím s radosťou ako každá žena.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Počas chudnutia som pravidelne necvičila, ale každý deň som doma plávala v bazéne a často behala po schodoch.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Do NATURHOUSE si budem chodiť naďalej pre produkty a hlavne pre pozitívnu energiu od výživovej poradkyne Janky a jej asistentky Táničky. Ďakujem dievčatá!