

JANA
-40
kg

Jana Baumgartnerová

Bydlisko: Sobotište

Poradňa: Senica

Zamestnanie: obchodný pracovník

Vek: 54 rokov
Výška: 172 cm
Váha na začiatku: 138,3 kg
Váha teraz: 98,3 kg

Dĺžka trvania: 12 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 56 - 60
Veľkosť oblečenia po: 46

Zníženie o:

5 - 7 konfekčných veľkostí oblečenia

Úbytok cez brucho: 41 cm



Vsadila som všetko na jednu kartu = NATURHOUSE. Doposiaľ svoje rozhodnutie neľutujem

Keď aj ošetrojúca lekárka odporučila pani Jane Baumgartnerovej zmenu stravovacích návykov, rozhodla sa pre výživovú poradňu NATURHOUSE v Senici. Po roku dodržiavania zdravých stravovacích návykov je ľahšia o 40 kg, štíhlejšia cez brucho o 41 cm a môže si kupovať krásne oblečenie v bežných obchodoch.

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

Oslovila ma prezentácia metódy NATURHOUSE vo výťahu Senickej polikliniky kde som bola častým návštevníkom pre moje zdravotné problémy. Lekárka mi odporučila zmenu stravovacích návykov, ktoré by mi pomohli k zmene môjho zdravotného stavu. A keďže v minulosti som už s váhou bojovala sama bezúspešne, rozhodla som sa, že pôjdem tam kde mi pomôžu. Vsadila som všetko na jednu kartu = NATURHOUSE a doposiaľ svoje rozhodnutie neľutujem.

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

Hneď pri prvej návšteve ma čakala príjemná asistentka Lenka, ktorá ma veľmi milo privítala na pobočke a následne výživová poradkyňa Mirka, ktorá ma odvážila, zmerala a informovala ako na tom som, koľko mám v tele navyše vody a tuku. Ja som sa zverila so svojimi zdravotnými problémami. Prebrali sme moje stravovacie návyky a zlozvyky. Sama som si stanovila cieľ, ktorý by som chcela dosiahnuť. Dostala som na 1 týždeň vzorový jedálniček s radami ako sa mám stravovať a koľko mám piť tekutín.

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

S metódou NATURHOUSE som začala okamžite hneď na druhý deň. Najviac ma na tom zaujalo koľko toho musím zjesť. Nikdy som tak veľa nejedla a tak často. Každé 3 hodiny dať niečo do úst bol pre mňa problém až natoľko, že som si musela dávať budík na mobile aby ma upozornil NAJEDZ SA! Ja som mala zvyk jesť až keď je krutý hlad! Takýmto pravidelným stravovaním to do 2 týždňov nebol žiaden problém a hlad som počas celej doby už nikdy necítila. A čo je super, čo som si navarila mi aj veľmi chutilo.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Sú veľmi dôležité z hľadiska kontroly nielen, že sa odvážite, premeráte, ale aj s výživovou poradkyňou preberieme ako som sa mala



celý týždeň. Počas celého obdobia som cítila veľkú podporu nielen zo strany výživovej poradkyne ale aj celého kolektívu NATURHOUSE. Radosť zo zhodených kíľ prežívali so mnou.

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

Zmena v mojich stravovacích návykoch je obrovská. Moje stravovanie bolo, že som jedla len vtedy keď som mala čas alebo až keď vás chytí vlčí hlad a to potom zjete čo je v chladničke a najlepšie večer. Našťastie NATURHOUSE mi ukázal cestu. Začala som o tom rozmýšľať, nakupovať viac zeleniny a ovocia. Pripravovala si ráno jedlo do krabíčiek na celý deň aby som dodržala stanovený pravidelný čas aj porcie. Nieje treba sa toho báť, je to otázka 1 hodiny ráno prípravy a nestojíte celý deň v kuchyni. Recepty sú veľmi jednoduché a môžete veľmi improvizovať a dochucovať. Veľké problémy som však mala s dodržiavaním pitného režimu, vypíť minimálne 1,5 litra vody za deň. Po obede to neje žiadny problém, je to len o zvyku. Vyradila som z jedálničku všetko sladké, slané, cukor, chlieb, rožky a nezdravé suché salámy, ktoré som mala taaak rada. A teraz verte, že mi to nechýba. V pohode sa to dá zvládnuť. Navyše ja si prílohu a mäso vážim aj keď to robiť nemusím, ale stále mám tendenciu si dávať na tanier viac. Zeleninu však nie je treba vážiť.

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

Veľmi som si obľúbila vlákninu FIBROKI, tá nemá konkurenciu! Aj ostatné produkty mi

veľmi vyhovovali napr. puding SLIMBEL SYSTEM je vynikajúci.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

NIE! Veľmi mi vyhovuje tento spôsob stravovania a nemám žiadny dôvod ani chuť ho meniť. Som celému kolektívu NATURHOUSE Senica veľmi vďačná ako prívetivo sa ku mne správali a podporovali a každý týždeň som sa tešila, že pôjdem do NATURHOUSE. Koľko zo mňa ubudlo a keď bol úbytok váhy viditeľný, tak na to samozrejme reagovalo aj okolie. Som žena, chodím do obchodu s oblečením a už si nemusím hľadať oblečenie 5XL a nechodím smutná, že som si opäť nič nekúpila lebo som tučná. Teraz môžem chodiť po obchodných centrách, kde veľkosť 46 je úplne bežná. Ak si vyskúšam nohavice, blúzky, tričká, šaty bez problémov, tak si to poriadne užívam, to mi verte. Je to oveľa lepšie ako na Slovensku vyhľadávať obchody pre MOLETKY.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 40 kg?

Rozhodne sa mi zlepšil zdravotný stav. Prestala som úplne užívať lieky na vysoký tlak, upravil sa mi cholesterol a takisto aj cukor. Niesom dýchavičná, niesom unavená a celkovo sa cítim veľmi dobre.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, mám dobrý vzťah s výživovou poradkyňou Mirkou, vie vždy dobre poradiť, je to dobrý priateľ po telefóne, keď potrebujem poradiť a podporiť. Ja sama za seba som veľmi spokojná a všetkým NATURHOUSE môžem len doporučiť, veľmi pomôžu a ja im z celého srdca ďakujem.