

LENKA
-30,7
kg

Lenka Zajacová

Bydlisko: Rybník

Poradňa: Levice

Zamestnanie: predavačka

Vek:	42 rokov
Výška:	176 cm
Váha na začiatku:	102,8 kg
Váha teraz:	72,1 kg

Dĺžka trvania:	7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	XXL
Veľkosť oblečenia po:	M/L

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 28 cm



Metóda NATURHOUSE je výborná, jednoduchá, inšpirujúca a hlavne funguje.

Pani Lenka chcela celkovú zmenu, chcela sa viac venovať sama sebe a zhodiť pár kíľ navyše. Preto sa rozhodla vyskúšať metódu NATURHOUSE v poradenskom centre v Leviciach. V NATURHOUSE jej pomohli upraviť jedálniček a nasmerovať správnu cestou. Vďaka jej pevnej vôli išli kíľá rýchlo dole a podarilo sa jej tak schudnúť krásnych 30,7 kilogramu. Cíti sa teraz zase plná energie a je veľmi spokojná.

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

V jedno pondelkové ráno sa ako keby vliala do mňa veľká energia a začala som tancovať. Zrodila sa myšlienka začať sa venovať sama sebe. Po vytočení čísla do NATURHOUSE Levice ma asistentka informovala o produktoch a o metóde chudnutia a objednala ma na konzultáciu.

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

Výživová poradkyňa PhDr. Martina Dragúňová mi vysvetlila postup a zdôraznila, že je to o našej spoločnej spolupráci, ale hlavne o mne a mojej disciplíne, o čom svedčia aj moje momentálne výsledky.

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

Kombináciu jedálnička a produktov na prírodnej báze, ktoré mi pomáhali v chudnutí. Spolu s mojím odhodlaním mi NATURHOUSE ukázal správny smer k zmene životného štýlu.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelná konzultácia ma posúvala vpred, lebo som videla každý týždeň úbytok na váhe, čo ma veľmi motivovalo.



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

Vylúčenie pečiva a sladkých dobrôt z jedálnička. Zistila som, že maškrtiť sa dá aj zdravo.

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

Oblúbila som si hlavne sušienky FIBROKI a vlákninu FIBROKI, ktoré si obľúbila aj celá moja rodina.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Bez nich si svoj deň už neviem predstaviť.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Nie, nebolo to ťažké. Metóda NATURHOUSE je výborná, jednoduchá, inšpirujúca a hlavne funguje.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 30,7 kg? Vidím všetko krajšie, lepšie, skrátka ENERGIA TVORÍ ENERGIU!

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno, pravidelný pohyb mi pomohol k lepšej kondícii.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Jednoznačne áno, našla som si priateľov a podporu, keď som mala ťažké chvíle, a bez skvelých produktov si už neviem predstaviť deň.