



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé hubnutí

Cítim sa veľmi dobre. Môžem si kúpiť aj pekné veci na seba, čo predtým nebolo možné.

MONIKA
-14
kg

Monika
Borovská

Bydlisko: Hronský Beňadik
Poradňa: Levice
Zamestnanie: vlastná ochrana

Vek:	49 rokov
Výška:	156 cm
Váha na začiatku:	74,9 kg
Váha teraz:	60,9 kg
Dĺžka trvania:	6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	44
Veľkosť oblečenia po:	36

Zníženie o:
4 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás: 10 cm



Cítim sa veľmi dobre. Môžem si kúpiť aj pekné veci na seba, čo predtým nebolo možné.

Pani Monika Borovská dlhšie bojovala so svojou hmotnosťou a do NATURHOUSE ju tak priviedla hlavne nespokojnosť sama so sebou a aj začínajúce zdravotné problémy. Svoju prvú návštevu dvakrát zrušila, na tretí pokus sa už odhodlala a aj vďaka tomu sa jej za 6 mesiacov podarilo schudnúť krásnych 14 kilogramov. Teraz je veľmi spokojná, nemá problém s nákupom oblečenia a nezadýchava sa pri náročnejších aktivitách.

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

Hlavne to, že som sa zle cítila, kilá navyše mi prekážali, nemohla som sa poriadne hýbať a, samozrejme, aj zdravotné problémy.

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

Áno, pamätám. Dvakrát som sa prihlásila a potom to zrušila, nemala som pevnú vôľu. Ale na tretí pokus som to už nevzdala. Keď som prišla, nutričná poradkyňa mi všetko vysvetlila, ako to bude prebiehať a postup každej návštevy. Zdalo sa mi to nemožné, ale nutričná poradkyňa ma zväžila, zmerala miery, vodu, tuky a dala mi jedálny lístok na týždeň, ktorý som mala do ďalšej kontroly.

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

Konzultácie boli príjemné, veľa som sa dozvedela. Napríklad koľko toho mám za deň vypiť, ale hlavne som sa tešila, či mi tie moje kilá pôjdu dolu a aký bude môj ďalší jedálny lístok. Veľmi mi to chutí, ani som si nepomyslela, že sa dá jesť aj inak, ako som jedla predtým.

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



Začala som sa držať zostaveného jedálneho lístka. Bolo to ťažké, ale pomaly som si zvykla, naučila som sa menej jesť, neprejedala som sa a začala som aj viac piť. Zmeny boli rôzne, prestala som jesť chlieb, ktorý som mala veľmi rada, a teraz mi už ani nechýba. To isté napríklad koláče. Zvykla som si nejesť, čo nemám, ale všetko je to nahradené niečím iným a neprekáža mi to.

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

Niektoré produkty mi určite pomohli viac a niektoré menej. Museli sme s pani poradkyňou hľadať tie, ktoré mi pomáhali najviac. Obľúbené mám najviac asi keksíky, ale chutilo mi všetko.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Ešte stále pokračujem, ale už nie na dlho. Pomaly si to uberám. Som skôr už v udržiavacej fáze.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Áno, pripadalo mi to ťažké, kilá mi išli dole pomaly a potom sa to zastavilo. Ale potom to opäť šlo dole. Už som to chcela vzdať.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 14 kg?

Cítim sa veľmi dobre. Môžem si kúpiť aj pekné veci na seba, čo dovtedy nebolo možné. Lepšie sa mi hýbe a nezadýchavam sa pri práci, cvičení alebo chôdzi.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno, kombinujem chudnutie s cvičením, ale niekedy som príliš lenivá.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Áno, budem pokračovať. Už nechcem pribrať, veľmi ťažko som chudla prebytočné kilá. Vďaka návštevám v NATURHOUSE som teraz veľmi spokojná.