

**Vladimíra
schudla
31 kg**

**Vladimíra
Gregušová**

**Bydlisko: Nová Baňa
Poradna: Levice
Zamestnanie: kadernička**

Výška: 173 cm
Vek: 29 rokov
Váha na začiatku: 115,8 kg
Váha teraz: 84,6 kg

Úbytok:
31,2 kg

Dĺžka trvania: 11 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 48
Veľkosť oblečenia po: 42

Zníženie o:
**3 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás a boky: 19 cm**



Vladimíra Gregušová v čase,
kedy vážila 115,8 kg.

Cítim sa ľahšie a dobre. Najviac som sa tešila z výmeny šatníka

Raduje sa Vladimíra Gregušová, ktorá vo výživovej poradni NATURHOUSE v Leviciach odložila 31,2 kg a zoštíhla cez pás a boky o 19 cm. Z chronickej dietárky je teraz spokojná mladá žena, ktorá môže nosiť krásne, mladistvé oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti 42.

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

Do NATURHOUSE ma priviedla zvedavosť a skúsiť niečo nové, veď už toľko som toho vyskúšala tak prečo nie aj toto.

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

Na prvej konzultácii mi bolo vysvetlené ako vlastne metóda NATURHOUSE funguje a ako spoločne môžeme dosiahnuť môj cieľ.

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

Najviac som ocenila to, že som sa pri dosahovaní cieľa netrápila žiadnymi hladovkami.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné konzultácie som vnímala



ako ďalšie posunutie dopredu s novou motiváciou do ďalšieho týždňa.

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

V prvom rade som musela zmeniť pitný režim keď že som skoro vôbec nepila a začať aj pravidelne jesť takže skončilo večerné vyjedanie chladničky nakoľko som cez deň nestihla jesť.

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

S produktmi NATURHOUSE som bola spokojná. Zaúčinkovali. A mojím naj výrobkom sa stali kapsličky CHITOSAN.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, mám produkty stále v zálohe.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, bolo to také prirodzené. Pokiaľ som dodržovala pokyny mojej dietologičky Ivky Truskovej.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 31,2 kg?

Cítim sa ľahšie a dobre. Najviac som sa tešila z výmeny šatníka.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Počas chudnutia som necvičila ale teraz sa snažím si nájsť čas aj na rýchlejšie cvičenie nakoľko to bez toho nejde.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite budem aj naďalej verná NATURHOUSE. Veľmi ste mi pomohli. Ďakujem výživovej poradkyňi Mgr. Ivke Truskovej.