

**Zmenil sa mi celý život.
Konečne som začala žiť**

ZDENKA
-10,6
kg

Zdenka Oravcová

Bydlisko: Banská Bystrica
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: finančná poradkyňa

Vek: 56 rokov
Výška: 147 cm
Váha na začiatku: 70,6 kg
Váha teraz: 60 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 44 - 46
Veľkosť oblečenia po: 38 - 40

Zníženie o:

4 - 5 konfekčných veľkostí oblečenia
Úbytok cez brucho: 14 cm



Zmenil sa mi celý život. Konečne som začala žiť

Finančná poradkyňa pani Zdenka Oravcová zavítala do výživovej poradne NATURHOUSE v Banskej Bystrici na odporúčanie priateľky jej syna. Po 6-ich mesiacoch je ľahšia o viac ako 10 kíl, štíhlejšia cez brucho o 14 cm a môže nosiť oblečenie vo veľkosti 38 - 40. Teraz sa cíti ľahšia, spokojnejšia a môže sa poriadne zohnúť.

Zdenka, môžete nám povedať, kto alebo čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE ma priviedol môj syn. Jeho priateľke sa podarilo krásne schudnúť a bola veľmi spokojná, tak som si povedala, že to vyskúšam aj ja.

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

Áno, na konzultáciu som sa veľmi tešila. Privítali ma mladé, príjemné dievčatá, preto som sa ihneď cítila výborne. Výživová poradkyňa Petra Húsková si ma pomerala, odvážila, popýtala sa na zdravotné problémy, stravovanie, pitný režim a predstavila mi týždenný plán, ktorým sa začalo moje chudnutie.

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

Oceňovala som hlavne to, že som zrazu bola plná energie.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Týždenné konzultácie som si veľmi pochvaľovala, mala som podporu a hlavne vždy vysvetlenie, keď sa ručička váhy nepohla tým správnym smerom. Nechápa som prečo, keď mi oblečenie bolo voľné? Výživová poradkyňa mi vždy zobrala miery a tam boli úbytky viditeľné. Vtedy som pochopila, že číslo na váhe nie je vždy podstatné. Keby som na to bola sama, tak neviem, či by som to po prvom „neúspechu“ hneď nevzdala.

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



Môj jedálniček som zmenila vo všetkom. Začala som jesť zeleninu, ktorú som predtým poznala len z počutia, vynechala som rôzne pečivá a hlavne sladké maškrtky. Naučila som sa pravidelne jesť a piť. Teraz rozmýšľam nad tým, čo konzumujem a hlavne v akom čase dňa to zjem.

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

Všetky produkty boli výborné. Obľúbila som si sušienky FIBROKI na raňajky a vláknina FIBROKI do zakysanky ako dezertík nesmela chýbať.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Vôbec, keby som vedela, aké ľahké je chudnutie s podporou výživovej poradkyne, určite by som výživovú poradňu NATURHOUSE v Banskej Bystrici vy-

hľadala skôr. Myslím si, že je to všetko o nastavení sa a predovšetkým chcení na sebe niečo zmeniť.

Ako sa teraz cítite ľahšia o viac ako 10 kg?

Zmenil sa mi celý život. Konečne som začala žiť. Som ľahšia, spokojnejšia, môžem sa riadne zohnúť a nemusím zakrývať veľké brucho.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Spočiatku nie, až keď som schudla, začala som cvičiť a plávať. Ďakujem výživovej poradkyňe Petre Húskovej aj asistentke Dominike Demianovej. Je radosť pobočku navštevovať, vládne tu príjemná a pozitívna nálada.

Určite zavítam dievčence pozrieť, pochváliť sa ako dobre vyzerám a sem-tam si aj niečo dokúpim.