

ELENA
-18,5
kg

Elena Strihová

Bydlisko: Piešťany
Poradňa: Piešťany
Zamestnanie: seniorka

Vek: 70 rokov
Výška: 157 cm
Váha na začiatku: 86,9 kg
Váha teraz: 68,4 kg

Dĺžka trvania: 3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XL - XXL
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez boky: 14 cm



S poctivým prístupom, poctivé výsledky

Pani Elenka si pre seba ku krásnemu životnému jubileu darovala nezvyčajný darček a len pár dní po oslave sa rozhodla navštíviť výživovú poradňu NATURHOUSE v Piešťanoch. Presne o tri mesiace neskôr odchádza o 18,5 kg ľahšia.

Pani Elenka, odkiaľ ste sa prvýkrát dozvedeli o výživovej poradni NATURHOUSE? Trvalo dlho, kým ste sa rozhodli navštíviť túto poradňu?

V televízii som viackrát počula o výživovej poradkyni, tak som na internete vyhľadala Piešťany a zobrazila sa stránka NATURHOUSE. Túto stránku som otvorila veľa krát, kým som klikla na „OBJEDNAŤ“.

Pamätáte sa na úvodnú konzultáciu? Aké pocity ste si z nej odniesli?

Bola som poriadne nervózna. Mala som obavy, že v mojom veku to nebude jednoduché. Konzultácia však prebehla v príjemnej atmosfére, hoci výsledky váženia a merania boli zarážajúce. Výživová poradkyňa Mgr. Dominika Sedláková ma uistila, že s jej podporou to dokážem.

Počas 3 mesiacov ste znížili svoju hmotnosť o 18,5 kg. Nebol týždeň, kedy by sa vám váha neznížila. V čom vidíte úspech svojho chudnutia?

Dodržiavala som vždy jedálniček a všetky rady pani poradkyne. Zistila som, že mi nový režim vyhovuje a tešila som sa každý týždeň na výsledky.

Kombinovali ste zmenu jedálnička s fyzickou aktivitou?

Denne bicyklujem, aj vonku, aj na stacionári a posilňujem paže činkami.

Keď ste k nám prišli, liečili ste sa na vysoký krvný tlak a choleste-



rol. Nastali nejaké zmeny aj v tejto oblasti?

Vysoký tlak sa mi upravil, aj cholesterol sa znížil. Zmizli mi aj problémy s dýchavičnosťou a trávením.

Čo ste sa v NATURHOUSE naučili? Aké zmeny ste museli spraviť vo svojom jedálničku?

Naučila som sa správne a hlavne pravidelne jesť, dodržiavať pitný režim. Zmeny nastali v tom, že som zaradila do jedálnička veľa zeleniny a pribudli raňajky, ktoré mi dovtedy chýbali.

Počas chudnutia s NATURHOUSE ste mali možnosť vyskúšať viacere produkty. Našli ste si svoj obľúbený?

Chutili mi všetky produkty, ale najobľúbenejšie sú sucháre FIBROKI a vláknina FIBROKI, ktoré si budem kupovať aj po ukončení chudnutia.

Začali ste fázu stabilizácie hmotnosti, ktorá je po redukčnej fáze veľmi dôležitá. Chýbalo vám niečo v jedálničku, čo už teraz opäť môžete? Na čo sa najviac tešíte?

Ani neviem, vlastne asi na koláčik ku kávičke :)

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s pobočkou NATURHOUSE v Piešťanoch? Odporučili by ste ju svojim známym?

Všetkým, ktorí majú túžbu zmeniť svoj životný štýl, odporúčam nebať sa zájsť do pobočky NATURHOUSE. Ak vám na sebe záleží, neexistuje žiadna prekážka. Ja ďakujem svojej výživovej poradkyni Mgr. Dominike Sedlákovej, že s jej pomocou som to zvládla.