

**Eva**  
**schudla**  
**13** kg

**Eva**  
**Kollárová**

**Bydlisko: Vlčkovce**

**Poradňa: Trnava**

**Zamestnanie: asistentka predaja**

Výška: 159 cm  
Vek: 42 rokov  
Váha na začiatku: 71,5 kg  
Váha teraz: 58,5 kg

Úbytok:

**13 kg**

Dĺžka trvania: 4 mesiace  
Veľkosť oblečenia pred: L/XL  
Veľkosť oblečenia po: S

Zníženie o:

**2–3 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Zmenšenie obvodu bruška 22 cm**



Eva Kollárová v čase,  
kedy vážila 71,5 kg.

# Vďaka NATURHOUSE môžeme nosiť oblečenie vo veľkosti S

Pani Eva Kollárová prišla do výživovej poradne v Trnave na odporúčanie svojich známych. Po 4 mesiacoch je štíhlejšia o 22 cm cez bruško a môže si v obchode vyberať z mladistvého oblečenia vo veľkosti S.

## Pani Evička, ako ste sa dozvedeli o NATURHOUSE a prečo ste sa rozhodli prihlásiť sa k nám na úvodnú konzultáciu?

Dozvedela som sa o výživovej poradni NATURHOUSE od svojej kamarátky, ktorá k vám už chodila. Aj ja som chcela tak dobre vyzeráť ako ona.

## Ako prebiehala vaša prvá konzultácia v NH? Čo vás presvedčilo skúsiť chudnutie s NH?

Privítali ma milé slečny, výživová poradkyňa Mgr. Dominika Búšová a jej asistentky Vierka a Natália, vždy usmiate a s dobrou náladou, ktoré vedia človeka povzbudiť a motivovať. Nebolo ma treba presvedčať.

## Po 4 mesiacoch ste ľahšia o 13 kg. Aký je to pocit? Bol to ťažký boj, keď si spomeniete na prvé týždne? Pociťovali ste hlad alebo veľké chutne na sladké a slané maškrty?

Je to skvelý pocit. Poctivo som všetko dodržiavala a sama som sa čudovala, že vôbec nemám chuť na sladké.



## Aké zmeny v starých stravovacích návykoch ste museli spraviť?

Naučiť sa správne pitnému režimu a jesť päťkrát denne.

## Čo sa vám najviac páči na metóde NATURHOUSE? Odporučili by ste nás svojim známym?

Rýchla príprava jedál. Mám viac času na iné veci, ktoré ma bavia oveľa viac ako varenie. Určite by som vás odporučila svojim známym. Niektorí sú už aj na moje odporúčenie u vás.

## Našli ste si v NATURHOUSE svoj obľúbený výrobok? Ak áno, tak ktorý a prečo sa stal vašim obľúbeným?

Ampulky Vivat digest – veľmi mi chutili a cítila som sa po nich ľahšia.

## Čo chvíľa sa bude končiť fáza redukcie hmotnosti. Plánujete nás

## navštevovať aj po nej?

Určite áno, čaká ma predsa fáza stabilizácie, kde sa budem učiť ako si novú váhu udržať.

## Kombinovali ste chudnutie aj s cvičením? Ak áno, s akým cvičením a ako často?

2-3 krát do týždňa som chodila cvičiť – kardio cvičenia. Okrem toho chodím veľa pešo a máme aj nového štvornohého člena rodiny, s ktorým chodím každý deň na dlhé prechádzky v tempe.

## Aké poznatky si z výživovej poradne NATURHOUSE odnesiete?

Najmä správne stravovacie návyky. Obmedzím určite konzumáciu múky a sladkostí. Budem sa snažiť jesť viac ovocia, zeleniny a hlavne piť viac tekutín.