

**IVETA**  
**-15,5**  
**kg**

## **Iveta Turošíková**

**Bydlisko: Banská Bystrica**  
**Poradňa: Banská Bystrica**  
**Zamestnanie: predavačka**

Vek: 46 rokov  
Výška: 160 cm  
Váha na začiatku: 72,3 kg  
Váha teraz: 56,8 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: 42 - 44  
Veľkosť oblečenia po: 36 - 38

Zníženie o:

**3 - 4 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho a boky: 16 cm**



# Bez 15 kíl sa cítim veľmi dobre

Pani Iveta Turošíková zavítala do výživovej poradne NATURHOUSE v Banskej Bystrici na odporúčenie svojej kamarátky. Po 5 mesiacoch dodržiavania jednoduchých pravidiel je ľahšia o 15 kíl, štíhlejšia cez brucho a boky o 16 cm a svoju štíhlu postavu môže nechať vyniknúť v mladistvom oblečení vo veľkosti 36 a 38.

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

Bola som nespokojná so svojim výzorom, váhou. Kamarátka mi poradila výživovú poradňu NATURHOUSE v Banskej Bystrici. Počula na nich samú chválu.

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

Prišla som spolu s manželom ako podporou do poradni. Výživová poradkyňa Bc. Petra Húsková sa ma pýtala na môj spôsob života, stravovacie návyky a porozprávala mi o možnostiach chudnutia, odvážila ma a pomerala.

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

Dodržiavala som odporúčania, stravovala som sa podľa naplánovaného jedálnička. Potešilo ma, že váha sa naozaj pohla smerom dole a pritom som nemala pocity hladu. Strava bola pre mňa dostatočná a pestrá.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Bola to pre mňa podpora, potvrdenie, že zmena naozaj zaberá a váha aj moje miery idú po trošku nižšie. Navyiac som dostala povzbudenie a nové informácie zo strany pani poradkyne.

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

U mňa išlo o vynechanie bieleho pečiva a chleba, cestovín a sladkostí. Zároveň som sa začala pravidelnejšie



stravovať, čo predtým také samozrejmé nebolo.

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

Pomáhali mi hlavne tým, že ma aj pri menšom množstve zasýtili a nemala som pocit hladu. Obľúbila som si FIBROKI – celozrnné sucháre, sušienky a vlákninové granulky.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem, chutia mi.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Predtým áno. No teraz vidím, že to nie je až také ťažké, keď človek naozaj chce a má pri tom pomoc.

## Ako sa teraz cítite, ľahšia o 15 kg?

Je to super, cítim sa veľmi dobre. Môžem si konečne obliecť oblečenie vo veľkosti ako som chcela. Nosiť oblečenie vo veľkosti 36 alebo 38 je predať asi sen každej ženy.

## Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Nie, nekombinovala, v práci mám pohyb a fyzickej námahy dost.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, budem prichádzať naďalej, kupovať si niektoré výrobky a prípadne aj pre radu ohľadne stravovania. Ďakujem výživovej poradkyňi Bc. Petre Húskovej aj asistentke Dominike Demianovej.