

KATARÍNA
-19,1
kg

Katarína Sujová

Bydlisko: Hriňová

Poradňa: Zvolen

Zamestnanie: účtovníčka

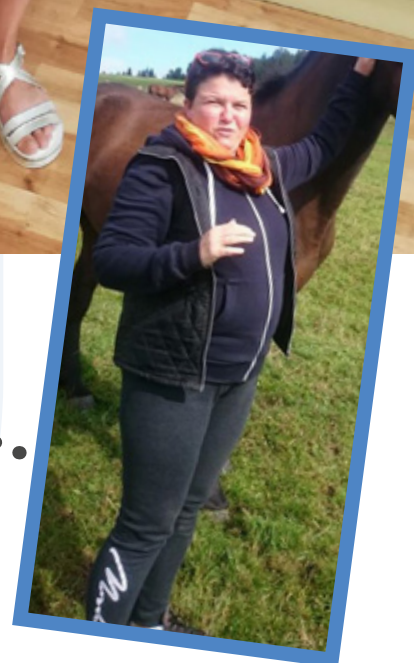
Vek: 43 rokov
Výška: 163 cm
Váha na začiatku: 85,1 kg
Váha teraz: 66 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 44 – 46
Veľkosť oblečenia po: 40

Zníženie o:

2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez pás: 16 cm



Je úžasné, že sa môžem poriadne najesť a popritom chudnúť

Keďže pani Katarína videla úžasné zmeny na svojej kamarátke – na našej spojovanej klientke –, neváhala a dohodla si stretnutie s našou poradkyňou vo zvolenskej pobočke. Veľkou zmenou pre ňu bol pravidelný jedálny lístok, teda jedlo 5x denne. A vďaka tomu žiadny hlad ani zbytočné maškrtenie. Neoddeliteľnou súčasťou jej cesty za vysnívanou hmotnosťou boli aj ciele produkty NATURHOUSE. Teraz sa pani Katarína cíti konečne seabavedome a navyše, zmeny cíti dokonca aj na psychike.

Pani Sujová, môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Priviedla ma sem kamarátka, ktorá vás navštevovala. Opisovala mi, ako to u vás prebieha, a videla som na nej výsledky, preto som sa odhodlala a objednala sa aj ja. Ale predovšetkým ma priviedlo to, že som sa necítila komfortne. Rada športujem a kvôli mojej hmotnosti som sa nevedela plnohodnotne venovať svojim koníčkom, preto som vyhľadala NATURHOUSE.

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

Nebolo to nič zložité, prišla som na dohodnutý termín, dietologička ma zvážila, zmerala, nastavili sme si cieľ, prešli sme si výsledky z váhy, zistila som, koľko mám v tele nadbytočného tuku a koľko zadržanej vody, porozprávali sme sa o mojom stravovaní, zdravotnom stave a ona mi nastavila jedálny lístok s výživovými produktmi, ktoré mi mali pomáhať v dosiahnutí cieľa. A „už som frčala“.

Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Hlavne, že som nebola hladná, jedla som a stále jem až 5-krát denne, z čoho som bola hotová. Je úžasné, že sa môžem poriadne najesť a popritom chudnúť. Pitný režim som síce mala dobrý aj predtým, ale nejedla som pravidelne, vôbec som na to nebola zvyknutá. Teraz si však už neviem predstaviť, že by som to v budúcnosti robila inak.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Doma som sa vôbec nevážila, preto som sa na každú konzultáciu veľmi tešila. Cítila



som na sebe zmeny, ale vidieť tie úbytky na váhe bolo skvelé! Zakaždým, keď som sa vybrala do Zvolena na kontrolu, som bola nadšená a zvedavá, aká bude moja hmotnosť a o koľko šli dole miery. Vždy to bolo príjemné prekvapenie! Okrem toho, za každý dobrý výsledok som sa vždy niečím odmenila, a tak som si aj s pomocou výživovej poradkyne udržiavala motiváciu pokračovať a nepolažiť.

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

Zaradila som do jedálneho lístka určite viac zeleniny, začala som jesť pravidelne, dokonca aj desiatu a olovrant. Tým, že som si zaužívala pravidelnú stravu, zrazu som necítila potrebu maškrtiť, nemala som chuť na sladké, čo bolo neuveriteľné. Dávala som si na stravu pozor, dokonca aj v reštauráciách som si vyberala jedlá, ktoré som mala povolené, žiadne prehrešky!

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Veľmi mi pomáhali ampulky LEVANAT, vďaka ktorým sa mi podarilo rýchlo odbúrať tuk. Najviac som si obľúbila sirupy HEARKI a CINARKI, vďaka ktorým som sa cítila úžasne ľahká a odvodnená. Vďaka vrecúškam SLIMBEL KEEPFIT sa zase stratili chute na sladké.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, určite pokračujem.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Je to síce neuveriteľné, ale vôbec mi to neprípadovalo ťažké. Začala som v zime a vtedy mi pripadalo, akoby to šlo samo. V zime sa mi určite chudne lepšie, v lete už na človeka číha veľa nástrah, grilovačky, párty, sladené drinky, zmrzlina a pod. Ale je august a ja chudnem stále, takže to zvládam aj teraz.

Ako sa teraz cítite ľahšia o vyše 19 kg?

To sa ani nedá opísať. Jedným slovom – fantasticky (pokojne si dám nohu za hlavu, ak chcem). Nemám problémy s pohybom a športom, cítim sa super, seabavedome, dokonca cítim zmeny aj na psychike, cítim sa jednoducho úžasne. Na ulici ma zastávajú známi a nespoznávajú ma, pýtajú sa, ako sa mi to podarilo, a chvália ma, ako skvele vyzerám. Je to vynikajúci pocit.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Zo začiatku som v zime chodievala na bežky a jasne si pamätám, ako som s tým na začiatku bojovala a nevládala som, aj keď ma to veľmi bavilo. Po pár týždňoch som už bola nezastaviteľná a šlo mi to samo, a to som vtedy mala dole len nejakých 7 kg. Už vtedy som badala zmeny, cítila som viac energie. Sem-tam som zašla aj do fitka, ale to málokedy. Okrem toho a rýchlejšie chôdze som si na pohyb, bohužiaľ, ne našla viac času.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Samozrejme! Vždy sa do Zvolena teším!