

LENKA
-12,7
kg

Lenka Brngalová

Bydlisko: Slovenské Pravno

Poradňa: Žilina

Zamestnanie: SZČO

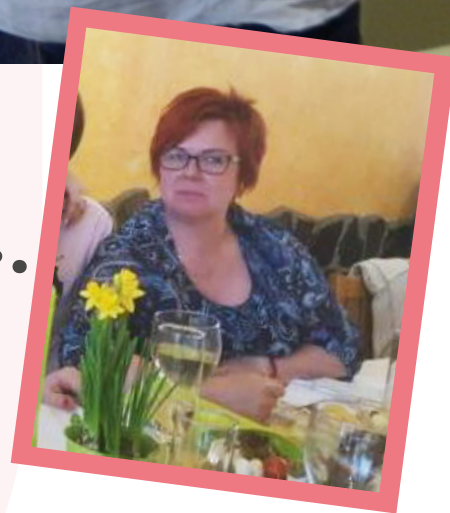
Vek:	43 rokov
Výška:	169 cm
Váha na začiatku:	82,9 kg
Váha teraz:	70,2 kg

Dĺžka trvania:	3 mesiace
Veľkosť oblečenia pred:	44 - 46
Veľkosť oblečenia po:	40

Zníženie o:

2 - 3 konfekčnej veľkosti oblečenia

Úbytok cez pás: 14 cm



Po prvom týždni dodržiavania metódy NATURHOUSE som na sebe pozorovala výsledky

Pani Lenka Brngalová sa do výživovej poradne NATURHOUSE dostala náhodou, o to pôsobivejšia je jej premena. Za 3 mesiace schudla 12,7 kg, zoštíhlila cez pás o 14 cm a môže nosiť mladistvé oblečenie v konfekčnej veľkosti 40. Navyiac sa ale cíti vitálna a plná energie.

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

Len tak náhodou som našla na internete ponuku zdravého jedálnička. Klikla som si na to, vypísala údaje o váhe a o tom, koľko by som chcela schudnúť a odoslala som to. Asi na druhý deň mi zavolała pani asistentka z výživovej poradne NATURHOUSE v Žiline a dohodli sme si prvú konzultáciu.

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

Na prvú konzultáciu som sa aj tešila, ale aj nie. Mala som so sebou aj manžela, takže som nemala šancu nič zatajiť. Pekne som sa musela ku všetkému priznať a pozrieť sa pravde do očí. Výživová poradkyňa Mgr. Veronika Povalačová ma krásne postavila na váhu, odvážila ma, odmerala, oboznámila ma s výsledkami, ktoré neboli chválihodné. Porozprávali sme sa o mojom zdravotnom stave, doterajšom spôsobe stravovania a o tom čo mám a čo nemám v strave rada.

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

Hneď na druhý deň som pochtivo začala s naplánovanými radami o stravovaní a s používaním výživových doplnkov. Najviac sa mi páčilo, že som vôbec nebola hladná, skôr mi



prišlo, že som stále sýta a aj napriek tomu po prvej kontrole ručička na váhe ukázala -2,7 kg. Keďže som na kontroly chodila každý týždeň snažila som sa pochtivo dodržiavať stanovené pravidlá stravovania, aby ma pani poradkyňa mohla pochváliť.

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

Napríklad zelenina, moc som ju predtým nevyhľadávala. Aj vody bolo pomenej. Všetko som pekne pomaly zaradila do svojho dnešného stravovania a všetko je v poriadku.

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

Výživové doplnky sú fajn vec. Chutili mi asi všetky. Každý má niečo do seba a sú po nich výborné výsledky. Najviac mi však chutil odľahčovací deň s pudingami SLIMBEL SYSTEM. Výborné sú aj keksíky FIBROKI a vláknina FIBROKI.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Keď som sa dozvedela fakt o tom koľko tuku a vody mám v tele, pripadalo mi to nemožné, ale po prvej kontrole a po doužívaní prvých produktov, som dostala chuť to dokázať a zatiaľ sa mi darí.

Ako sa teraz cítite ľahšia o takmer 13 kg?

Fantasticky, všetci ma chvália, som na seba hrdá a dúfam, že v tom budem naďalej pokračovať.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Bohužiaľ nie, aj keď som to plánovala, ale pre nedostatok času som sa k nemu nedostala.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, keďže chcem schudnúť ešte pár kil a hlavne si udržať cieľovú hmotnosť. Ďakujem veľmi pekne výživovej poradkyňi Veronike Povalačovej, moc ste mi pomohla.