

Keď sa obzriem späť, tak to, že by som ešte niekedy schudla, mi pripadalo nereálne, práve preto som vyskúšala NATURHOUSE! A neľutujem, oplátilo sa.

**MÁRIA**  
**-26,2**  
**kg**

## Mária Strouhalová

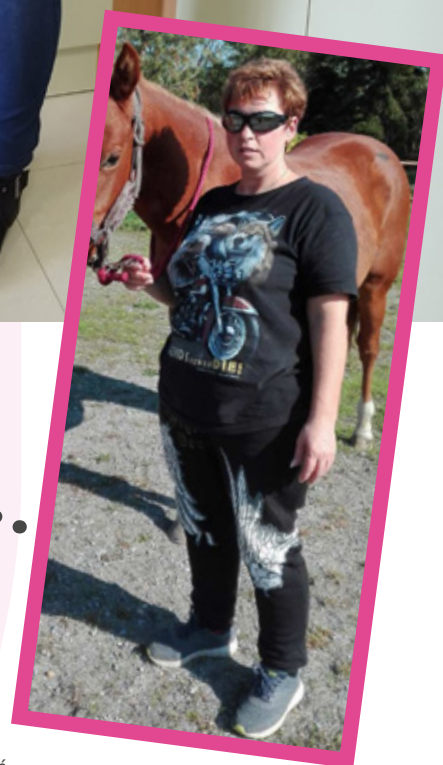
**Bydlisko: Bratislava**  
**Poradňa: Bratislava - Petržalka**  
**Zamestnanie: predavačka –  
pokladníčka**

Vek: 49 rokov  
Výška: 156 cm  
Váha na začiatku: 84,6 kg  
Váha teraz: 58,4 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: L – XL  
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

**1 – 2 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 11 cm**



**Keď sa obzriem späť, tak to, že by som ešte niekedy schudla, mi pripadalo nereálne, práve preto som vyskúšala NATURHOUSE! A neľutujem, oplátilo sa.**

Boj s nadváhou a neúspešné diéty viedli Máriu k rozhodnutiu vyskúšať iný prístup. Po konzultácii a vytvorení individuálneho stravovacieho plánu v NATURHOUSE sa pustila do úplnej zmeny životného štýlu. S podporou poradenstva postupne dosiahla svoju cieľovú hmotnosť a cíti sa zdravšia, sviežejšia a plná energie. Hoci nemala veľa času na cvičenie, dlhé prechádzky so psom ju udržiavali aktívnu. Teraz, keď dosiahla výsledky, plánuje naďalej navštevovať NATURHOUSE, aby si udržala zdravú hmotnosť a nové stravovacie návyky. Výživový poradca jej pomohol dosiahnuť vytúženú zmenu, ktorú si už sama nevedela predstaviť.

#### **Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?**

Celý život bojujem s tým, že mám nadváhu. Nie je to síce žiadna tragédia, ale každú chvíľu nejaká iná diéta. Raz mám viac kíl, inokedy menej. Ako pribúdala vek, pribúdali aj kíl a nakoniec už nepomáhala žiadna diéta. O NATURHOUSE som sa dozvedela od svojej kolegyne, ktorá bola tiež taká menšia guľka. Keď som videla, ako krásne chudne, tak som sa odhodlala zatelefonovať a objednať sa aj ja do pobočky v Petržalke – Gecenova.

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

Privítala ma milá pani, uviedla ma do svojej miestnosti a vysvetlila mi, na akom princípe NATURHOUSE funguje. Pýtala sa ma na môj zdravotný stav, životný štýl, ako sa stravujem a na moju predstavu, o koľko by som chcela zredukovať svoju hmotnosť. Odvážila som sa odvážiť. Pani Renátka mi vytlačila grafy stavu môjho tela a vysvetlila. Poviem vám, žiadna sláva! Dostala som vypracovaný jedálny lístok na mieru na prvý týždeň s produktmi NATURHOUSE.

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

Začala som sa stravovať podľa rád a podľa jedálničky. Tým, že som chodila na pravidelné kontroly a váženia, som sa uistovala, že to, čo robím, robím správne. Každý týždeň kilá ubúdali a bolo vidno zmenu.



delné kontroly a váženia, som sa uistovala, že to, čo robím, robím správne. Každý týždeň kilá ubúdali a bolo vidno zmenu.

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

Naučila som sa v prvom rade pravidelne jesť. Tým, že som zmenila stravovanie, musela som vypustiť sladkosti, čo bol pre mňa asi najväčší problém. Začala som jesť viac ovocia a zeleniny. Keď mám chuť na sladké, tak si dám lyžičku domáceho medu alebo si urobím zdravší koláčik podľa receptov NATURHOUSE.

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

Produkty mi pomohli zbaviť sa zadržanej vody v tele a nadbytočného tuku. Mne sa najviac páčili všetky ampulky. Veľmi som si obľúbila vlákninu fibroki, zo sušienok pre mňa jednoznačne kakaové a celozrnné sucháre sezamovo-ľanové. To si chodím aj stále v rámci kontroly k Renátke kupovať.

#### **Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?**

Teraz som už v udržiavaco-stabilizačnej fáze, čo znamená, že svoju cieľovú hmotnosť už mám. Dokonca som v rámci tejto fázy schudla aj o niečo viac, čo ma veľmi potešilo. Po redukčnej fáze som chodila

ešte dva mesiace v dvojtyždňových intervaloch na kontroly, kde som užívala aj produkty. Teraz chodím na kontroly raz mesačne a vždy si zoberiem svoje obľúbené sušienky, sucháre, vlákninu FIBROKI a využijem aj zľavu na produkt mesiaca.

#### **Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?**

Keď sa obzriem späť, tak to, že by som ešte niekedy schudla, mi pripadalo nereálne, práve preto som vyskúšala NATURHOUSE! Veľmi som chcela urobiť ešte niečo s tými mojimi kilami, tak som tomu dala ešte poslednú šancu. A neľutujem, oplátilo sa!!! Priznávam, že sama by som si už asi nikdy neporadila.

#### **Ako sa teraz cítite ľahšia o 26,20 kg?**

Po schudnutí 26 kg sa cítim fit, sviežejšia, vitálnejšia a neunaviam sa také činnosti, pri ktorých som predtým fučala ako lokomotíva. Cítim sa naozaj super.

#### **Kombinovali ste chudnutie s cvičením?**

Na cvičenie nemám čas, keďže mám dve práce. Ale mám psíka, s ktorým sa snažím všetok voľný čas tráviť vonku dlhými prechádzkami. Čo mi predtým trvalo prejsť za hodinu, teraz to prejdem za pol hodiny.

#### **Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?**

Určite áno, mám v pláne navštevovať NATURHOUSE v Petržalke na Gecenovej 4 aj naďalej.