

MARTINA
-19,7
kg

Martina Fábiková

Bydlisko: Selec

Poradňa: Trenčín

Zamestnanie: kuchárka

Vek: 37 rokov

Výška: 153 cm

Váha na začiatku: 81,7 kg

Váha teraz: 62 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov

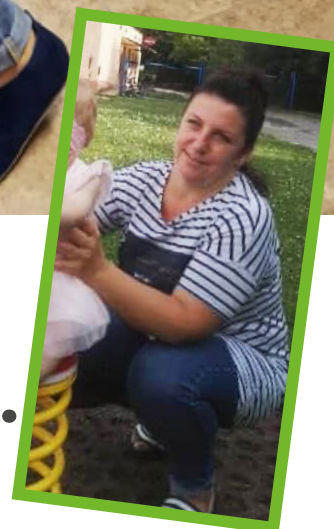
Veľkosť oblečenia pred: 42 – 44 (XL – XXL)

Veľkosť oblečenia po: 38 (M)

Zníženie o:

4 konfekčnej veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 15 cm



Je to veľmi príjemný pocit, keď v obchode hľadám oblečenie menšie o 4 konfekčné veľkosti

Pani Martine sa nepáčil pohľad do zrkadla, navyše ju začala trápiť bolesť kĺbov. Na odporúčanie svojej sestry začala navštevovať poradňu NATURHOUSE. Veľkou zmenou bola úprava jedálneho lístka. Obmedzenie pečiva a sladkostí a naopak, dodržiavanie pravidelného pitného režimu a pravidelné stravovanie. V chudnutí pani Martine pomáhali aj bylinné produkty NATURHOUSE. Na metóde NATURHOUSE Martina oceňovala predovšetkým jej jednoduchosť. Za 9 mesiacov pani Martina schudla krásnych 19,7 kilogramu a 4 konfekčné veľkosti. Konečne sa nehanbí chodiť medzi ľudí a cíti sa oveľa lepšie.

Môžete nám povedať, čo vás privedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Hlavne zlý pocit zo samej seba a aj kvôli zdravotnému stavu – bolesti kĺbov. Môj každodenný pohľad do zrkadla nebol pre mňa vôbec dobrým pocitom.

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

Prišla som spolu so sestrami, pričom jedna NATURHOUSE už navštevovala. Pani Ľubica ma zmerala, odvážila, zistila ktoré moje návyky nie sú správne, a vysvetlila mi, aké zmeny v stravovaní by boli pre mňa vhodné. Potom sme sa dohodli na ďalšom stretnutí.

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

Áno, začala. Od začiatku som z toho mala veľkú radosť. Ocenila som hlavne jednoduchosť.

Čo pre vás znamenali pravidelné konzultácie?

Na každú ďalšiu konzultáciu som sa veľmi tešila. Varenie podľa zaujímavých receptov ma veľmi bavilo a každý týždeň mi odniesol pár kíl a priniesol dobrý pocit.

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

Musela som vylúčiť hlavne pečivo a sladkosti, čo bol pre mňa dosť veľký problém.



Ďalšou výzvou pre mňa bolo dodržiavanie pravidelného stravovania (raňajky, desiaty, obed, olovrant, večera), čo som nikdy predtým nerobila. A naučila som sa KONECNE dodržiavať pravidelný pitný režim.

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

Veľmi mi pomohli ampulky LEVANAT na zlepšenie metabolizmu. Obľúbila som si vlákninu a sušienky FIBROKI. Na sucháre FIBROKI som si zvykla tak, že si na pečivo si už ani nespomeniem.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem aj v udržiavacej fáze, keďže produkty mi veľmi chutia. Neviem si predstaviť deň bez vlákniny s bielym jogurtom.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Chudnutia som sa veľmi bála, pretože som mala zlé skúsenosti s diétami. K ďalšej dié-

te som sa nevedela dokopať. Potom som začala s NATURHOUSE a chudnutie sa naštartovalo. Stačilo upraviť stravovanie, pitný režim a chodiť na pravidelné kontroly.

Ako sa teraz cítite ľahšia skoro o 20 kg?

Cítim sa oveľa lepšie a už sa nehanbím chodiť von medzi ľuďmi. Je to veľmi príjemný pocit, keď v obchode hľadám oblečenie menšie o 4 konfekčné veľkosti.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno, kombinovala som. S pohybom mi veľmi pomáhala moja skoro 2-ročná dcéra.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Samozrejme, na každú návštevu sa vždy veľmi teším. Rada by som si svoju novú hmotnosť udržala. Pani poradkyňa Ľubica a asistentka Renátka sú veľmi priateľské a pozitívne osoby, ktoré mi vedia poradiť aj v udržiavacej fáze, rôznymi receptami, radami a opätovnou podporou.