

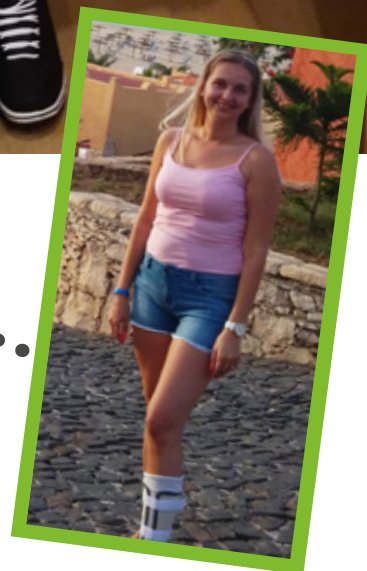
MICHAELA
-8,5
kg

Michaela Kubincová

Bydlisko: Sliach
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: študentka

Vek:	24 rokov
Výška:	167 cm
Váha na začiatku:	67,1 kg
Váha teraz:	58,1 kg
Dĺžka trvania:	5 mesiacov

Úbytok cez boky: 15 cm



Nemožné sa stalo skutočnosťou. Je naozaj možné zdravo a rýchlo schudnúť

O tom sa sama presvedčila študentka **Michaela Kubincová**, keď začala dochádzať na pravidelné konzultácie do výživovej poradne **NATURHOUSE** v Banskej Bystrici. Po 5 mesiacoch je ľahšia o 8,5 kg, štíhlejšia cez boky o 15 cm a bez bolestivých opuchov nôh.

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

Do poradne **NATURHOUSE** ma priviedlo moje problémové trávenie, ktoré bolo skôr trápením a tiež mierna nadváha. Veľakrát som sa pokúšala schudnúť, skúšala som rôzne metódy, ale bohužiaľ nič nepomáhalo. Moja nepravidelná strava bola podnetom k zmene. Po klasickom obede typu mäso + ryža som bola taká plná, že môj žalúdok nebol schopný jedlo stráviť. Jedla som maximálne 3x za deň. Toto stravovanie mi spôsobovalo opuchy nôh, zlý spánok, náladovosť, pažravosť. Až jedného dňa, keď som sa od svojej kamarátky Dominiky dozvedela o **NATURHOUSE**, neváhala som a išla som do toho. Zo začiatku som neverila, že so zmenou stravovacích návykov moje problémy zmiznú, avšak nemožné sa stalo skutočnosťou.

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

Konzultáciu si pamätám ako by to bolo len včera. Do poradne som išla s očakávaním, čo nové sa dozviem. Zo začiatku som mala menšie obavy, ale vďaka podrobnému vysvetleniu sa tieto stratili. Výživová poradkyňa Peťka Húsková ma oboznámila s fázami, ktorými sa postupne prechádza, vysvetlila mi začiatkový výživový plán, pomohla mi s jedálničkom.

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

Zo začiatku to bolo pre mňa náročné, nakoľko bolo potrebné aby som sa naučila pravidelne 5x denne jesť. Vzhľadom na to, koľko jedla som prijímala, bála som sa či nepriberiem. Musela som si zvykať na zdravšie potraviny, pravidelný pitný režim.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Každý týždeň som sa do poradne veľmi



tešila, pretože som bola plná očakávaní. Doma som sa nevážila ani nemerala a preto som s istotou nevedela, či pôjde všetko podľa plánu. Peťka mi skoro každý týždeň vymýšľala pestrú stravu, čo bolo pre mňa niečo nové, niečo, z čoho som mala veľkú radosť.

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

Zmien, ktorými som prešla bolo veľmi veľa. Hneď prvou, významnou, bolo vyradenie pečiva. Keďže som každé ráno raňajkovala rožok alebo chlieb, tento návyk bolo ťažké zmeniť. Ďalšou zmenou bolo vyradenie cestovín, konzumácia veľkého množstva čerstvej zeleniny a ovocia, pravidelnosť stravovania a samozrejme pitný režim. Ten bol u mňa rovnako dôležitý, keďže predtým som cez deň vypila maximálne 1 liter vody.

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

Je ťažké vybrať len jeden produkt, keďže každý má niečo do seba a pomôže s niečím iným. Počas metódy som užila veľa produktov, ale najobľúbenejším boli a sú tabletky na „hrešenie“. Moje raňajky si už neviem predstaviť bez sójových suchárov **FIBROKI**. A samozrejme keď mám chuť na niečo sladké, hravo to vyriešim s vlákninou **FIBROKI**. Som vďačná, že takéto produkty existujú a pomohli mi splniť môj sen po zdravšom živote.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Musím priznať, že áno. Moja prvotná nedôvera mi bránila v dosahovaní skvelých výsledkov. Časom som však zistila, že bola úplne zbytočná a je naozaj možné zdravo a rýchlo schudnúť.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 8,5 kg?

Najprv som zmenu vo váhe nepocítovala. Ten skvelý pocit prišiel vtedy, keď sa ma moji známi začali pýtať čo so sebou robím, či cvičím, akú diétu držím a podobne. Veľakrát som sa len pousmiala a začala som im vysvetľovať príčinu mojej zmeny. Pocit ľahkosti som pocítila aj pri mojej kondícii, ktorá sa výrazne zlepšila, nepuchli mi už nohy, nebola som zadýchaná pri chôdzi po schodoch alebo do kopca.

Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Aktívne som počas programu necvičila, pretože k tomu nemám veľmi vzťah. Skôr som sa snažila chodiť po schodoch a nevyužívať výťah, zapojila som chôdzu do kopca, častejší pobyt na čerstvom vzduchu a príležitostné cvičenie doma (brušáky, natáhovacie cviky).

Plánujete do **NATURHOUSE** dochádzať aj naďalej?

Určite budem s programom pokračovať, pretože si chcem váhu udržať. Vždy sa teším, keď prídem do poradne v Banskej Bystrici, kde ma vždy s úsmevom privíta Dominika a Peťka. Porozprávame sa o nových a zdravých receptoch a kúpim si obľúbené produkty. Túto výživovú poradňu odporúčam každému, nič nestratíte, naopak veľa získate. Za mňa veľké **ĎAKUJEM!**