

Týždenné konzultácie mi dodali pozitívnu motiváciu. Teraz sa cítim ako nový človek s množstvom energie.

OLGA
-22,9
kg

Olga Mészárosová

Bydlisko: Senec

Poradňa: Senec

**Zamestnanie: pracovníčka
v hypermarkete**

Vek:	47 rokov
Výška:	160 cm
Váha na začiatku:	92,2 kg
Váha teraz:	69,3 kg

Dĺžka trvania:	8 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	44 – 46
Veľkosť oblečenia po:	38 – 40

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia



Týždenné konzultácie mi dodali pozitívnu motiváciu. Teraz sa cítim ako nový človek s množstvom energie.

Pani Oľga sa už necítila dobre vo svojom tele a chcela zlepšiť svoje celkové zdravie, preto vyhľadala poradenstvo NATURHOUSE, kde jej naša výživová poradkyňa pomohla nasmerovať sa správnym smerom. V NATURHOUSE Oľge pomohli s kompletnou zmenou životného štýlu a vďaka jej pevnej vôli sa čoskoro začali objavovať prvé úspechy. Podarilo sa jej schudnúť krásnych 22,9 kilogramu a teraz sa cíti úžasne.

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

Zdravie v prvom rade a hneď po ňom výzor. Necítila som sa dobre vo vlastnom tele.

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

Bol to príjemný nenútený rozhovor. O mojom doterajšom stravovaní, o tom, kde som teraz a kam sa chcem posunúť a čo pre to treba spraviť.

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

Pestrý jedálniček, chutné jedlá, ktoré sa dajú ľahko pripraviť z bežne dostupných surovín.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Týždenné konzultácie mi dodali pozitívnu motiváciu. Neoceniteľné rady, ktoré ma dovedli až do cieľa.

Na to, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť



jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali vás?

Úplnú zmenu stravovacích návykov a jedálnička. Jedávala som málo cez deň a dobiehala to večer. Veľa sladkého a minimum zeleniny a ovocia.

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

Všetky produkty NATURHOUSE sú určite telu prospešné a aj veľmi chutné. Moji favoriti sú raňajkové sucháre a sušienky, vláknina a pudinky.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, tieto produkty sú stále súčasťou môjho jedálnička.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Touto metódou a vďaka skvelej poradkyňi to bola hračka.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 22,9 kg?

Teraz sa cítim ako nový človek s množstvom energie.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie hneď od začiatku. Najprv som zhodila väčšiu časť záťaže. Cvičiť som začala až ku koncu, pri zhadzovaní posledných nadbytočných kíl.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Určite áno.