

**Veľa ľudí sa ma pýta, akú diétu držím,
a moja odpoveď znie, to nie je diéta, to
je zmena životného štýlu**

RENÁTA
-22
kg

Renáta Bugárová

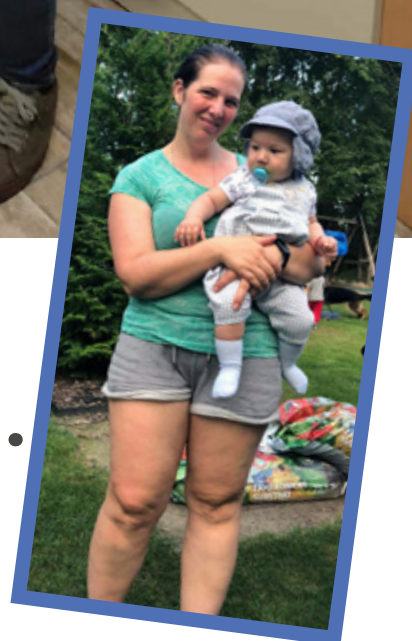
Bydlisko: Bratislava
Poradňa: Bratislava Ružinov
**Zamestnanie: materská
dovolenka**

Vek: 39 rokov
Výška: 162 cm
Váha na začiatku: 77,5 kg
Váha teraz: 55,5 kg

Dĺžka trvania: 9 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 40 – 42
Veľkosť oblečenia po: 36 – 38

Zníženie o:

2 - 3 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 19 cm



Veľa ľudí sa ma pýta, akú diétu držím, a moja odpoveď znie, to nie je diéta, to je zmena životného štýlu

Pani Renáta Bugárová chcela zmeniť svoju postavu aj svoj postoj k jedlu. Chcela sa cítiť zdravšie a spokojnejšie. Všetko sa jej splnilo vďaka NATURHOUSE. Výživová poradkyňa ju počas prvej prehliadky zmerala, zvažila a predstavila nový stravovací plán a rozdelenie jedla. Týždenné návštevy pani Renáta veľmi oceňovala, pomohli jej dodržiavať novo nastavené stravovacie návyky. Za deväť mesiacov schudla neuveriteľných 22 kilogramov a ako sama hovorí, momentálne sa cíti konečne spokojná!

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

Chcela som zmeniť svoju postavu a svoj postoj k jedlu, cítiť sa zdravšie, lepšie a spokojne, čo sa mi veru podarilo vďaka NATURHOUSE. Po druhom pôrode som aj začala cvičiť, ale pri dvoch malých deťoch to veru nie je žiadna sláva, viem, že to vyznie ako výhovorka, ale snažila som sa. Cvičiť sa dalo jedine vtedy, keď muž zobral deti von, ale to bolo realizovateľné len vtedy, keď bol doma, a večer, keď deti zaspali, tak popravde som bola ja zase KO. A ešte aj taká banálnosť, že keď som sa zoznámila s teraz už manželom, tak som si kúpila nové rifle, ktoré som, žiaľ, nemala ešte ani na sebe, pretože som prestala fajčiť a pribrala som 8 kg. A potom prišlo jedno tehotenstvo, druhé a už som sa na ne len zúfalo pozerala v skrini. A teraz sa do nich konečne oblečiem a konečne som spokojná.

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

Veru, pamätám. Tešila som sa a zároveň som si pripadala hrozne, ale vďaka výživovej poradkyňi Zuzke z NATURHOUSE som sa tam nakoniec cítila super. Odvážila ma, zmerala, dostala som veľa nových informácií o stravovaní a rozdelení jedla. Bola som z toho zmätená, ale o to viac naštartovaná a odhodlaná, že splním ten cieľ, ktorý som si dala.

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

Týždenné návštevy NATURHOUSE som veľmi oceňovala, teda hlavne na začiatku to



bolo super, lebo ma to dohnalo dodržiavať všetko, ako mi bolo povedané, a v neposlednom rade tie neskutočne dobré recepty, ktoré pre nás Zuzka z NATURHOUSE pripravuje. Je to veľká pomoc, keď okrem jedálneho lístka, čo by som mala vylúčiť zo stravy a čo pridať, som dostala aj tipy na recepty.

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

Vylúčila som zo stravy úplne biele pečivo, pšeničné cestoviny, bielu ryžu, biely cukor, sladkosti a obmedzila som zemiaky ako prílohu a pridala som do svojho jedálneho lístka oveľa viac zeleniny k raňajkám, obedu aj k večeri. Čo sa však stále učím, sú olovranty a desiate. A tá najpodstatnejšia zmena je pitný režim. Snažím sa vypiť min. 1,5 – 2 litre čistej vody, prípadne bylinkové čaje, vylúčila som všetky sladené nápoje. Jediný zlovyk je pre mňa káva.

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

Podľa výsledku, ktorý som dosiahla, tak som spokojná so všetkými produktmi, ktoré mi boli odporúčané, a medzi moje najobľúbenejšie patria sucháre FIBROKI, vláknina FIBROKI, SLIMBEL puding, ampulky LEVANAT, FLUCIR a sirupy CINARKI a HEARKI.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem a určite budem v niektorých pokračovať aj naďalej.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Pred návštevou v NATURHOUSE určite áno a vždy som si našla nejaké výhovorky a pri tom stačilo zmeniť len postoj k jedlu, resp. urobiť zmenu stravovacích návykov. Som rada, že aj mojich rodičov som inšpirovala a vždy pri varení rodinného obedu myslia aj na mňa a nejakú tú zeleninu majú vždy pre mňa pripravenú.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 22 kg?

Cítim sa veľmi dobre, konečne som spokojná, nemám problémy so žalúdkom, nie je mi ťažko z toho, čo zjem, mám viac energie, lepšie sa mi hýbe a dýcha. Moja rodina tiež nemá problém s jedlami, ktoré si pripravím, a dokonca všetky recepty na polievky milujú moje deti aj môj muž. Veľa ľudí sa ma pýta, akú diétu držím, a moja odpoveď znie, to nie je diéta, to je zmena životného štýlu. Samozrejme, že je to aj s prehreškami, či už pohárom, dvoma dobrého vína alebo svokriným domácim krémešom, ale všetko s mierou.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Žiaľ, nie, ale čo nebolo, už bude, a veľmi sa na to už teším.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Určite áno.