

**SOŇA**  
**-21,5**  
**kg**

## Soňa Brestovanská

Bydlisko: Brestovany

Poradňa: Trnava

Zamestnanie: redaktorka

Vek: 26 rokov

Výška: 164 cm

Váha na začiatku: 84,5 kg

Váha teraz: 63 kg

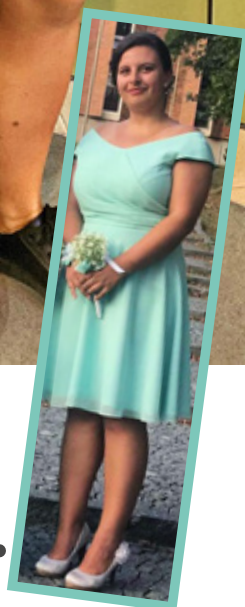
Veľkosť oblečenia pred: 42 – 44

Veľkosť oblečenia po: 38 – 40

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti oblečenia**

**Úbytok cez boky: 24 cm**



# Byť o 20 kg ľahšia je skvelý pocit a aj se-bavedomie sa zvýšilo

Pani Soňu trápila kilá navyše dlhé roky, ale pokusy schudnúť vždy vzdala. U poradkyňa NATURHOUSE ale našla oporu. Najväčšou zmenou bol pravidelný jedálniček a predovšetkým nevynechaní raňajok. Vďaka metóde NATURHOUSE schudla 20 kg a nielen že sa cíti miliónkrát lepšie, teší sa aj z novo nadobudnutého se-bavedomie.

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

Dlhé roky ma trápili moje kilá navyše. Vždy som to vzdala, no teraz, keď som mala podporu, to išlo ľahšie.

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

Rozprávala som sa s pani dietologičkou. Povedala som jej dôvody, prečo som sa pre chudnutie rozhodla a koľko by som chcela schudnúť. Ona ma zvažila, zmerala obvody a oboznámila mi, ako na tom som.

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

Najviac mi pomohlo, že som konečne začala raňajkovať, predtým som denne jedla možno dve porcie (obed, večera) a boli dosť veľké. Teraz som sa naučila jesť pravidelne a v primeraných množstvách.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Zodpovednosť. Je ťažké vyháňať sa každý deň doma „blbostiam“, keď ste na to od malička naučení. Ale aj tak som vedela, že ten ďalší týždeň mi za to stojí vydržať a vidieť čísla.

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

Musela som zaradiť do každého dňa 5 jedál, čo som doteraz nikdy nestíhala.



Tiež mi pribudlo zeleniny. Vyradila som pečivo, sladké nápoje, znížila sladkosť, prestala som jesť mäso, resp. začala som jesť len kuracie mäso a ryby.

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

Myslím si, že pomáhali veľmi. Najviac sa mi páčili ampulky s príchuťami, tie mi podľa mňa aj dosť zaberali. Ale aj tabletky boli fajn.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno.

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

Áno, lebo som si neverila, že to konečne dokážem.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o 21,5 kg?

Miliónkrát lepšie. Vždy som mala nízke se-bavedomie pre moju hmotnosť, teraz môžem povedať, že byť o 20 kg ľahšia je skvelý pocit a aj se-bavedomie sa zvýšilo.

## Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno, zo začiatku som chodila štyrikrát za týždeň behať, a ak sa nedalo behať vonku, nahradila som to cvikmi. Teraz to je tak cca dvakrát za týždeň beh.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Keďže odchádzam do zahraničia na dlhší čas, tak už nie.