



NATUR HOUSE

Odborníci na zdravé chudnutie

Na konzultácie som sa vždy veľmi tešila, nevynechala som ani jednu kontrolu. Bola to pre mňa veľká motivácia a radosť, že mi hmotnosť ide dolu.

ZUZANA
-34,7
kg

Zuzana Benkovičová

Bydlisko: Bratislava
Poradňa: Bratislava-Petržalka
Zamestnanie: pokladníčka
v obchodnom dome

Vek: 40 rokov
Výška: 153 cm
Váha na začiatku: 105,2 kg
Váha teraz: 70,5 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 46 – 48
Veľkosť oblečenia po: 38 – 40

Zníženie o:

4 – 5 konfekčných veľkostí oblečenia
Úbytok cez brucho: 29 cm



Prezentované výsledky sú individuálne výsledky našich klientov. Dosiahnutie rovnakých výsledkov inými nie je zaručené.

Na konzultácie som sa vždy veľmi tešila, nevynechala som ani jednu kontrolu. Bola to pre mňa veľká motivácia a radosť, že mi hmotnosť ide dolu.

Odvaha začať sa starať o svoje telo a dostať ho späť do formy prinútila Zuzanu navštíviť poradenské centrum NATURHOUSE. Úvodná konzultácia ju uistila o správnosti jej rozhodnutia a bez váhania pristúpila k zostaveniu stravovacieho plánu na mieru, v dôsledku čoho prekvapila sama seba výmenou sladkých potravín za nutrične hodnotnejšie. Hlavným zdrojom motivácie pokračovať bolo zníženie hmotnosti vďaka novým stravovacím návykom. Ako výživový doplnok používala fľaštičky VIVAT DIGEST, ktoré prispeli k pozitívnemu vzhľadu a celkovému telesnému komfortu. Jedinečný individuálny poradenský prístup v nej zanechal taký dobrý dojem, že je pripravená aj naďalej chodiť na konzultácie do NATURHOUSE.

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

Do výživovej poradne NATURHOUSE – Petržalka, Gercenova ma priviedla hlavne chuť schudnúť a konečne niečo urobiť pre svoje zdravie a telo.

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

Na prvej konzultácii mi výživová poradkyňa Renátka predstavila metódu a vysvetlila, čo ma bude počas chudnutia čakať a čím si budem prechádzať. Najviac som sa potešila, keď mi povedala, že nebudem určite hladovať. Len čo ma však odvážila na váhu a vysvetlila moje hodnoty, bola som zhrozená. Môj metabolický vek bol 54! To bol ten moment presvedčenia, že idem do toho a nezlyhám. Teraz je môj metabolický vek 38.

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

Najviac som ocenila, že som sa naučila jesť zeleninu a dokonca mi chutí.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?



Na konzultácie som sa vždy veľmi tešila, nevynechala som ani jednu kontrolu. Bola to pre mňa veľká motivácia a radosť, že mi hmotnosť ide dolu. Aj keď som počas redukčnej fázy náhodou zhrešila, výživová poradkyňa Renátka ma nakopla ďalej a ďalšie zhrešenie som si vždy rozmyslela, či mi zato stojí.

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

Priznám sa, ja som bola úplne závislá od sladkostí a sladených nápojov (denne som vypila cca 2 litre). V živote by mi nenapadlo, že začnem piť aj čistú vodu! Takže pre mňa najväčšia zmena, z ktorej mám obrovskú radosť, je, že som vymenila sladké nápoje za vodu a sladkosti ma naučila výživová poradkyňa nahrádzať zdravšími receptami, ktoré chutia aj mojej rodine. A ako som vyššie spomínala, obľúbila som si zeleninu, ktorú by ste predtým do mňa nedostali.

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

Veľmi som si obľúbila ampulky VIVAT DIGEST. Na tie som sa vždy tešila. Nielenže sú veľmi chutné, ale cítila som, ako sa mi pri nich zmenšovalo brucho. A, samozrejme, vláknina, to je moja záchrana.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Ešte áno, chcem to mať dlhodobo pod kontrolou.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Ojoj, pripadalo mi nemožné, že ja by som niekedy schudla. Keby som bola vedela, že to nebude také ťažké, prišla by som do NATURHOUSE oveľa skôr.

Ako sa teraz cítite ľahšia o 34,70 kg?

Cítim sa úplne ako iný človek, mám veľa energie, som šťastnejšia a ten pocit, keď ma ľudia chvália, je skrátka úžasný. Hlavne som vďačná môjmu manželovi, ktorý ma neskutočne celý čas podporoval a podporuje.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Nie, necvičila som a ani necvičím. Veľa som pracovala v záhrade a čo je pre mňa najviac, tak každým týždňom som mala viac energie a mohla som sa naplo venovať deťom. Chodíme veľa na turistiku, konečne im stíham a nemusiam na mňa čakať, kým vyšliapem kopec.

Plánujete do NATURHOUSE chodiť aj naďalej?

Určite budem aj naďalej chodiť do NATURHOUSE, potrebujem nad sebou kontrolu. Ďakujem svojej výživovej poradkyňi Renátke Kodajovej za jej motivujúci prístup a cenné rady.