

**ZUZANA**  
**-23,1**  
**kg**

**Poradňa: Bratislava, OD Slimák**  
**Zamestnanie: administratívny**  
**pracovník**

Vek: 34 rokov  
Výška: 168 cm  
Váha na začiatku: 84,3 kg  
Váha teraz: 61,2 kg

Dĺžka trvania: 5 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XL  
Veľkosť oblečenia po: S - M

Zníženie o:

**2 - 3 konfekčné veľkosti**  
**oblečenia**

**Úbytok cez brucho: 21 cm**



# Ľutujem len to, že som sa o metóde chudnutia NATURHOUSE nedozvedela skôr

Ešte pred 5 mesiacmi mala pani Zuzana tráviace ťažkosti a nosila veľkosť oblečenia XL. Potom začala pravidelne dochádzať na konzultácie do výživovej poradne NATURHOUSE v Bratislave, OD Slimák. Konečne si môže znova obliecť svoje oblečenie vo veľkosti S a M a cítiť sa zdravšie.

## Zuzana, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE ma priviedla moja nadváha a nesprávne stravovanie, s ktorým boli spojené aj tráviace problémy. Nechcela som sa ťahať so závažím a súčasne som nechcela mať tráviace problémy s takmer každým jedlom.

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

Pri prvej konzultácii mi výživová poradkyňa PhDr. Radka Kabaňová podrobne vysvetlila metódu NATURHOUSE a jednoduché pravidlá, ktoré treba dodržiavať. Zvážila ma na špeciálnej váhe, ktorá ukázala % zadrživanej vody a nadbytočného tuku. Tiež ma zmerala. Na základe bioimpedenčného merania mi zostavila jedálniček na mieru a odporučila mi produkty.

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

Na metóde NATURHOUSE sa mi najviac páčil jedálniček, ktorý bol pestrý. Jedla som viac než bolo pre mňa bežné a zároveň som chudla.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné konzultácie mali pre mňa veľmi pozitívny vplyv, pretože som



každý týždeň videla úbytok na váhe, čo ma povzbudzovalo pokračovať ďalej.

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

Zo svojho jedálnička som musela vyradiť úplne všetky sladkosti, ktorými som predtým nahrádzala stravu.

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

Myslím si, že produkty NATURHOUSE mi urýchlili a uľahčili chudnutie. Obľúbila som si najmä sušienky FIBROKI a proteínové tyčinky SLIMBEL SYSTEM, vďaka ktorým mi nechýbali sladkosti.

## Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem. Na raňajky, ktoré som predtým vynechávala teraz

jedávam sušienky FIBROKI a tvaroh. Je to rýchle a nenáročné, čo mi vyhovuje.

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

Nie. Pripadá mi to ako chvíľa a ľutujem len to, že som sa o tejto metóde chudnutia nedozvedela skôr.

## Ako sa teraz cítite ľahšia o 23,1 kg?

Konečne si môžem znova obliecť svoje oblečenie a cítim sa zdravšie.

## Kombinovala ste chudnutie s cvičením?

Nie.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, plánujem. Naďalej mám záujem o produkty NATURHOUSE, ktoré som si obľúbila. Ďakujem svojej výživovej poradkyňi PhDr. Radoslave Kabaňovej, dodávala mi motiváciu a cenné rady.