NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Mám více energie a cítím se šťastnější

LILIANA
-33,4 kg

Liliana Mihalcsáková

Bydliště: Orlová
Poradna: Havířov
Zaměstnání: uklízečka

Věk:	46 let
Výška:	156 cm
Původní hmotnost:	101,3 kg
Současná hmotnost:	67,9 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	56
Současná velikost oblečení:	36–38

Zmenšení o:

9–10 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek v pase: 27 cm

Mám více energie a cítím se šťastnější

Úbytek 33 kg ve výživové poradně NATURHOUSE v Havířově pociťuje paní Liliana Mihalcsáková jako neskutečný rozdíl. Díky tomu si našla spoustu nových koníčků, jako například jízdu na kole nebo objevování nových míst. Když jede s rodinou nakupovat, padne jí oblečení ve velikosti S. Toto všechno se pak kladně odráží také na jejím sebevědomí.

Liliano, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Byla jsem přesvědčená o tom, že to takhle bude napořád a že svůj životní styl nikdy nezměním. Ale jednoho dne jsem si řekla, že jsem se o to vůbec nepokusila a je na čase začít se sebou něco dělat. Výživovou poradnu NATURHOUSE jsem objevila na internetu a napsala tam. Obratem se mi ozvali zpátky a domluvili jsme si naše první sezení. To jsem ještě nečekala, že se mi změní celý můj život.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
Seznámila jsem se s výživovou poradkyní Martinou Frantovou Beraczkovou. Ze začátku jsme si povídaly o mém aktuálním životním stylu, o stravování a co od toho všeho očekávám. Poté mě zvážila, změřila a vysvětlila mi, jak to všechno bude probíhat.

Začala jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?
Z počátku jsem metodě moc nechtěla věřit vzhledem k tomu, že jsem neměla ráda zeleninu, ale řekla jsem si, že to zkusím a uvidíme, jak to po prvním týdnu bude vypadat. Byla jsem mile překvapena, že jsem po prvním týdnu zhubla 1,5 kg a rychle si na tento stravovací režim zvykla. Nejvíce jsem si cenila toho, že se mnou výživová poradkyně Martina vždy jídelníček probrala a zařadila do něj potraviny, které mám ráda.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Konzultace mě pokaždé motivovaly k tomu, abych dodržovala svůj jídelníček tak, jak mám. Měla jsem obrovskou radost, když jsem viděla, že moje váha a míry klesají týden po týdnu. Díky tomu jsem se naučila používat různé potraviny a vařit s nimi.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?
Můj jídelníček se kompletně od základu změnil. Dříve jsem nejedla vůbec pravidelně a hlavně nepila dostatečné množství vody. Jedla jsem ve spěchu, po celém dni bez jídla. Teď si na sebe dokážu udělat čas a zdravé jídlo si vychutnat. Určitě si chci tento způsob stravování udržet a pokračovat v něm i nadále.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbila?
Všechny produkty, které jsem užívala, mi chutnaly i mi pomáhaly. Produkty nadále užívám a vyhovují mi.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?
Začátky jsou vždycky nejtěžší, ale po překonání prvního týdne to šlo skoro samo. Týdenní konzultace s Martinou tomu vždy hodně pomohly. Teď je to hračka a hlavně mě to baví.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 33 kg?
Je to neskutečný rozdíl. Nyní mám i více možností, našla jsem si spoustu nových koníčků, jako například jízdu na kole nebo objevování nových míst. Rozhodně mám více energie a cítím se šťastnější. Konečně, když jedu s rodinou nakupovat, tak mi spousta oblečení padne. Toto všechno se pak kladně odráží také na mém sebevědomí.

Kombinovala jste hubnutí se cvičením?
Ne, celá redukce váhy proběhla pouze díky správnému stravování. Samozřejmě jsem po čase začala s delšími procházkami a pohybu se začala věnovat, ale největší zásluha patří hlavně stravování a paní poradkyni Martině, která tu vždy pro mě byla a se vším poradila.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Chtěla bych se svou váhou ještě trochu klesnout a určitě využít dalších rad výživové poradkyně Martiny. Jsem NATURHOUSE opravdu vděčná, bez nich bych to sama tak jednoduše nezvládla. Děkuji.