

Maria



Größe: 169 cm

Alter: 43 Jahre

Ursprüngliches Gewicht: 90 kg

Gegenwärtiges Gewicht: 74 kg

Dauer: 3 Monate

Kleidergröße vor: XL

Kleidergröße danach: M

„Optimistisch von Anfang bis Ende“

Frau Maria betrat lächelnd unsere NATURHOUSE Filiale. Auf die Frage wie sie mit Stress umgehe meinte sie, sie kenne keinen Stress und hätte nie Stress gehabt. Bei dieser positiven Einstellung war Ernährungsberaterin Dominika Sedlakov sofort klar, dass an dieser Diät nichts schiefgehen konnte. Und tatsächlich – 3 Monate später freute sich Maria 16 kg abgenommen zu haben.

Maria, was brachte Sie zu den Ernährungsberatern von NATURHOUSE?

Meine Schwägerin Susanne hatte mich auf NATURHOUSE aufmerksam gemacht. Wir saßen eines Tages gemütlich beim Kaffee als mir auffiel, dass sie schlanker geworden war. Darauf angesprochen meinte sie, sie wäre schon einige Zeit bei NATURHOUSE und sehr zufrieden. Sie überzeugte mich, es selber zu probieren und bestellte mir sogar einen Termin.

Erinnern Sie sich daran, wie Ihre erste Beratung verlief?

Meine Erstberatung verlief sehr gut. Ich verließ die Filiale ausgesprochen zufrieden und entschlossen den Kampf gegen meine überschüssigen Kilos anzutreten. Meine

Ernährungsberaterin Dominika war sehr freundlich und erklärte mir alles ganz genau.

Was waren die größten Veränderungen, die Sie vornehmen mussten?

Die größte Veränderung bestand darin, mich von Lebensmitteln zu verabschieden, die ich bis dahin sehr gemocht hatte – Chips, Nüsse, Wurst und Speck. Eine weitere Veränderung war es, 5 x täglich zu essen und viel Wasser zu trinken.

Sie haben binnen 3 Monaten tolle 16 kg abgenommen. Es gab ein paar Wochen, in denen sich Ihr Gewicht stabilisiert hat. Das passiert nicht selten und wirkt auf viele Klienten entmutigend. Sie aber verloren nie Ihre Motivation. Obwohl Sie NATURHOUSE anfangs ohne Gewichtsverlust verließen, schafften Sie es doch im Durchschnitt 4-5 kg monatlich abzunehmen. Was trieb Sie an weiterzumachen?

Am meisten motivierte mich die Kilos purzeln zu sehen. Mit jedem Kilo runter fühlte ich mich besser. Meinem Umfeld ist mein Erfolg natürlich auch nicht entgangen. Ich erhielt immer mehr Lob für mein Aussehen. Das machte mich so zufrieden – es zauberte mir immer ein Lächeln ins Gesicht und überzeugte mich nicht aufzugeben, auch wenn das Gewicht ab und zu nicht abnahm.

Machten Sie auch Sport während Ihrer Diät mit NATURHOUSE oder haben Sie nur Ihre Ernährungsgewohnheiten verändert? Falls Sie auch Sport machten – wann haben Sie damit angefangen und welche Sportart wählten Sie?

Während der Abnehmphase machte ich keinen Sport. Ich ging nur spazieren mit dem

Hund. Zur Arbeit ging ich zu Fuß 2,5 km. Erst gegen Ende meiner Diät begann ich ins Fitnessstudio zu gehen und Rad zu fahren, um meine Figur zu festigen.

Ihre Schwägerin hat ebenfalls mit NATURHOUSE abgenommen. Haben Sie sich gegenseitig inspiriert oder eher miteinander konkurriert?

Meine Schwägerin war mir eine große Inspiration. Wir unterstützen uns gegenseitig. Zum Schluss gingen wir auch gemeinsam ins Fitnesscenter.

Die Methode NATURHOUSE besteht in einer Änderung der Ernährungsgewohnheiten in Verbindung mit Produkten auf natürlicher Basis. Haben Sie ein Lieblingsprodukt? Falls ja- welches?

Alle Produkte von NATURHOUSE schmeckten mir sehr gut. Am meisten mag ich FIBROKI Zwieback und Kekse.

Was würden Sie abschließend über die Ernährungsberatung NATURHOUSE sagen. Würden Sie uns weiterempfehlen?

NATURHOUSE hat mir auf meinem Weg zu meiner Traumfigur sehr geholfen. Ich bin froh von dieser Möglichkeit erfahren zu haben. Ich schätzte das sehr nette Personal und die ständige Unterstützung und ich bereue weder Zeit noch Geld, die mich meine Diät gekostet hat. Ich empfehle NATURHOUSE jedem, der Schwierigkeiten hat abzunehmen – das Unternehmen hilft und berät. Besonders danke ich meiner Ernährungsberaterin Dominika Sedlakov für ihre perfekte Einstellung und Unterstützung.