

Jana Čermáková - Česká Čermná

zhubla

11,8 kg

Výška: 169 cm Délka hubnutí: 3,5 měsíce
Věk: 42 let
Původní hmotnost: 81,1 kg Původní velikost oblečení: 44-46
Současná hmotnost: 69,3 kg Současná velikost oblečení: 40-42

Zaměstnání: dělnice Zmenšení o:
Úbytek přes břicho a boky: 11 cm **1-2 konfekční velikosti oblečení**



Ladislav Čermák - Česká Čermná

zhubl

40 kg

Výška: 179 cm Délka hubnutí: 4 měsíce
Věk: 45 let
Původní hmotnost: 133,1 kg Původní velikost oblečení: 4XL
Současná hmotnost: 93,1 kg Současná velikost oblečení: XL

Zaměstnání: hlavní vedoucí výroby Zmenšení o:
Úbytek přes břicho: 25 cm **3 konfekční velikosti oblečení**



Společnými silami jsme lehčí o 52 kg

Sympatickým manželům Čermákovým se podařilo během pouhých 4 měsíců odložit dohromady 52 kg bez zbytečného trápení a odříkání ve výživové poradně NATURHOUSE v Náchodě. Teď se cítí o poznání lépe a mohou si užívat společného koníčka – procházek po okolí.

Jano a Ladislave, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Jana: Hubnutí mi nikdy nešlo, potřebovala jsem radu. Příbuzní navštěvovali NATURHOUSE v jiném městě a na jejich doporučení jsem navštívila výživovou poradkyni Ing. Jarmilu Musilovou v Náchodě.

Ladislav: Před několika lety se mi podařilo zhubnout 25 kg vlastní cestou, což obnášelo každodenní několikahodinové cvičení. Vzhledem k nedostatku času a na radu příbuzných jsme se s manželkou rozhodli pro NATURHOUSE v Náchodě.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Jana: Ano, pamatuji. Naše nutriční specialista nám dost podrobně vysvětlila, co takové hubnutí obnáší, co nás čeká a nemine a jak to bude přibližně finančně náročné.

Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval?

Ladislav: Od začátku jsem ji důsledně dodržoval, první týden dokonce tak důsledně, že mě paní dietoložka musela přibrzdit, protože jsem během 7 dní odložil 7,5 kg. Nejvíce se mi líbilo, že hubnu relativně rychle, aniž bych se musel zdržovat zdoluhavým cvičením nebo hladovět. Naopak, někdy jsem ani nemohl dojít hlavní jídlo.

Jana: Od začátku jsem ji striktně dodržovala, začala jsem více pít a hlavně pravidelně jíst po



stejných intervalech. Také složení mé stravy se rapídně změnilo.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jana: Vždy jsem se na konzultaci těšila, chtěla jsem vědět, jaké dělám pokroky. Také jsem se těšila na každou novou radu, která vždy vedla k nějakému zlepšení. Sice jsem to cítila na oblečení, ale chtěla jsem vědět, zda hubnu správně tuk a vodu.

Ladislav: Každý i malý úspěch mě vždy nakopne další energií, takže jsem se těšil na pochvalu. Taky každá rada mi přišla zajímavá a vždy se pak něco dalšího zlepšilo.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Ladislav: U mě došlo k dost velkým změnám vlastně se vším. Omezil jsem kávu z 8 na 1 hrnek denně, omezil jsem pití piva na nulu, začal jsem pít čistou vodu, můj jídelníček přestal obsahovat 80 % masa a bílého pečiva a místo nich přišla zelenina, kterou jsem do té doby nejedl skoro vůbec, a ovoce, které jsem dřív taky moc nemusel. Začal jsem pravidelně jíst v přesných intervalech. Na místo prvního jídla v 9:00 a posledního ve 22:00 jsem začal snídat téměř po probuzení a poslední jídlo večeřet 4 hodiny před usnutím.

Jana: Začala jsem jíst pravidelně 5x denně a to v době od rána do večera, na rozdíl od doby „před“, kdy jsem jedla hlavně odpoledne a večer. Změnila se také skladba mého jídelníčku. Začala jsem jíst zeleninu, ovoce a začala sledovat při nákupu obsah tuků a cukrů v potravinách. Přestala jsem jíst bílé pečivo a těžké přílohy.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly

a které jste si oblíbili?

Jana: Ampulky DRENANAT PLUS mi pomáhaly asi nejvíce při zbavování se přebytečné vody. Vlákna FIBROKI a jahodová marmeláda DIETESSE.3 mi zase zachutnaly jako příjemné zpestření.

Ladislav: Vzhledem k cizím názvům si ani nepamatuju, jak se které jmenovaly, ale nejvíce mi pomáhaly ampule z borůvek, citronu a červeného vína FLUICIR. Tučky mi ubývaly stále stejně, ale měl jsem problémy zbavit se přebytečné vody, ta nejlépe ubývala vždy s těmito ampulemi. Ke konci kúry jsem ochutnal a hned si oblíbil jahodovou marmeládu DIETESSE.3.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké změnit svůj životní styl?

Ladislav: Na první konzultaci jsem šel dost nedůvěřivě, ale po prvních dnech se moje pochyby rozplynuly a při pohledu zpět to nebylo nic těžkého. Jen se naučit správně jíst ty správné věci. Ono to bylo cítit už po prvních dnech. Po týdnu jsem se začal probouzet mnohem odpočatější, po dvou týdnech jsem (prý) přestal chrápat a po prvním měsíci jsem vyběhl 3 podlaží, aniž bych se nějak víc zadýchal.

Jana: Ne, naopak. Vůbec jsem netrpěla pocitem hladu a jedla jsem vyváženou, chutnou stravu. Každému, kdo chce zhubnout, bych doporučila návštěvu NATURHOUSE.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ladislav: Pouze občas na kontrolu, případnou konzultaci, aby se mi to nevrátilo. Hlavně ale hodlám dodržovat rady a zkušenosti, které jsem načerpal.

Jana: Ano, moje touha o ztracených kilogramech se ještě nenaplnila. Děkujeme moc milému personálu v náchodském NATURHOUSE, zejména pak Ing. Jarmile Musilové.