

FILIP
-12
kg

Filip Langer

Bydliště: Mníšek pod Brdy
Poradna: Dobříš
Zaměstnání: IT Administrátor/support

Věk: 29 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 98 kg
Současná hmotnost: 86 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

1 konfekční velikost oblečení
Úbytek přes břicho: 11 cm



Bez 12 kil se prostě cítím skvěle

Ještě před 4 měsíci se pan Filip Langer děsil pohledu do zrcadla. Ale protože je to bojovník, začal hledat informace o zdravém hubnutí, až se dostal do výživové poradny NATURHOUSE v Dobříši. Díky radám a motivaci od výživové poradkyně se naučil zásadám zdravého stravování a pitného režimu. Nyní je o 12 kilo lehčí, září spokojeností a moc mu to sluší.

Filipe, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Pohled na mě samotného v zrcadle. Přestal jsem se líbit sám sobě a necítil jsem se dobře ve vlastním těle. Říkal jsem si, že s tím musím něco udělat, dokud jsem mladý a ještě relativně zdravý. Hledal jsem možnosti, až jsem našel výživovou poradnu NATURHOUSE v Dobříši. Vyplnil jsem formulář a objednal se na vstupní konzultaci.

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

Přivítala mě usměvavá výživová poradkyně Veronika Markovičová. Nejprve mě vyzpovídala, ptala se například na můj zdravotní stav, pohybové aktivity, typ zaměstnání, spánek apod. Poté mě převážila a přeměřila. Pak mi sestavila jídelníček na týden a doporučila mi podpůrné produkty. Celé to bylo tak příjemné a motivující, že jsem si říkal, že to prostě zvládnou.

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

Jednoznačně pro mě byly velmi motivující rychlé výsledky. Nehladověl jsem ani jsem nijak nestrádal, a přesto jsem viděl týden co týden úbytek kilogramů i centimetrů.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Příjemný rozhovor s paní poradkyní, skvělé rady a motivaci. Také jsem se vždy modlil, aby váha opět ukázala o něco méně oproti předešlé konzultaci.



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

Dříve jsem jedl nepravidelně, zhruba 2x za den a přejídal jsem se. Takže v mém případě byly změny stravovacích návyků kompletní. Naučil jsem se snídat, svačit, vím, jaké jídlo je pro mě vhodné k obědu i večeři. Díky NATURHOUSE jsem se vlastně učil přemýšlet o tom, co a kdy jíst.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Sušenky FIBROKI jsou úžasné, na ty nedám dopustit.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Překvapivě ne. Každý si myslí, že když

chce zhubnout, tak musí hladovět nebo jíst omezený výběr a množství potravin. Díky mé výživové poradkyni jsem pochopil, že je nezbytné se stravovat pestře, pravidelně a chutně a vím, jak na to.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 12 kg?

Famózně, mohu se opět na sebe podívat do zrcadla. A neleknu se.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nejsem moc cvičící typ. O to překvapivější pro mě bylo, že bez tvrdé driny v posilovně a běhání maratonů šla moje hmotnost dolů vlastně jen díky úpravě stravy.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, rád zajdu za paní poradkyní pro dobrou radu a povzbuzení.