

JAKUB
-25,3
kg

Jakub Daněk

Bydliště: Příbram

Poradna: Příbram

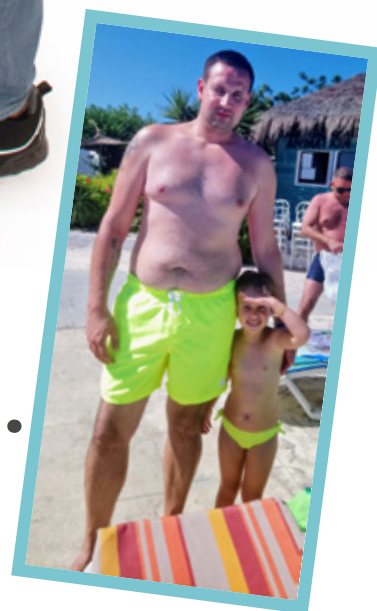
Zaměstnání: vedoucí skladu

Věk:	35 let
Výška:	189 cm
Původní hmotnost:	107,3 kg
Současná hmotnost:	82 kg

Délka hubnutí:	12 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL- XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 29 cm



První návštěva proběhla ve velmi milé atmosféře, kdy jsme probrali celý následný postup

Jakub začal navštěvovat poradnu NATURHOUSE na popud své přítelkyně, která již byla klientkou, a také proto, že chtěl změnit svůj životní styl. Ze začátku se mu zcela nedařilo dodržovat metodu naplno, ale jakmile přišel v únoru letošního roku ten správný impulz, Jakub se do toho pustil na 110 % a výsledky viděl okamžitě. Podařilo se mu zhubnout nesku-tečných 25,3 kilogramu a cítí se neuvěřitelně.

Jakube, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE mě přivedla přítelkyně, která tam docházela přede mnou, a taky jsem chtěl se sebou začít něco dělat. Také v tom hrála roli zvědavost, zda to bude mít vážně nějaký efekt.

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

První návštěva proběhla ve velmi milé atmosféře, kdy jsme probrali celý následný postup.

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

Ze začátku jsem metodu nedodržoval úplně na 100 %, ale snažil jsem se a výsledky byly vidět hned. Pak jsem to zhruba půl roku vůbec nedodržoval. Změna přišla letos v únoru, kdy jsem se kousnul a šel jsem do toho na 110 % a výsledek je úžasný.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Znáť týdenní úspěchy i neúspěchy



a projít s poradkyní, kde bych měl více zabrat.

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

Pravidelné stravování 5krát denně. Pak samozřejmě změna potravin a začlenění více zeleniny.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jaké jste si oblíbil?

Produkty mi pomáhaly na 100 %, užíval jsem snad skoro vše. Velmi jsem si oblíbil vlákninu a sušenky FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Už ne v takové míře jako při samotném hubnutí, ale rád se k nim vracím.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Až tak těžké to nebylo. Ze začátku jsem si myslel, že to půjde všechno samo, ale je dobré k tomu přidat i nějaký sport. Já měl například kolo a běh. To mi pomohlo k mým výsledkům.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25,3 kg? Neuvěřitelně.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano – kolo, běh a teď se snažím pravidelně posilovat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, rád se s naší poradkyní znovu uvidím a proberu s ní, jak se mi daří v udržovací fázi.

Doporučujete NATURHOUSE?

Doporučuji všem, co se ptají, jak jsem to dokázal.