

**JAN**

**-54,8  
kg**

## Jan Hartmann

**Bydliště: Opava**

**Poradna: Opava**

**Zaměstnání: správce informačních  
technologií**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Věk:               | 24 let   |
| Výška:             | 172 cm   |
| Původní hmotnost:  | 136,8 kg |
| Současná hmotnost: | 82 kg    |

|                             |           |
|-----------------------------|-----------|
| Délka hubnutí:              | 12 měsíců |
| Původní velikost oblečení:  | 4XL       |
| Současná velikost oblečení: | M         |

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**

**Úbytek přes břicho: 50 cm**



# Jsem plný energie a také usměvavější

Honza Hartmann byl ještě před rokem typický ajták tělem i duší. Jenže pak začal docházet na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Opavě a jeho životní styl prošel velkou změnou. Nyní se cítí lépe po psychické i fyzické stránce. Lépe se hýbe, může provozovat více sportů a po nějakých zhubnutých kilech našel zálibu v posilování. Stále je z něj ajták, ale už pouze duší.

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

Už dlouhou dobu jsem se necítil ve své kůži. Jednoho dne jsem neměl co na práci a řekl jsem si, že by to chtělo změnu. Zapnul jsem počítač a začal vyhledávat výživové poradny. Nejvíce mě zaujala nabídka výživových poraden NATURHOUSE, která mi přišla také jako nejvýhodnější, jelikož mají konzultace zcela zdarma. Jediné, co si klient hradí, jsou podpůrné výživové doplňky na bylinné bázi. Bez váhání jsem si našel pobočku NATURHOUSE v Opavě a ještě ten den jsem byl kontaktován a objednan na úvodní konzultaci.

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

Po tak zbrklé a rychlé akci jsem se trochu začal obávat, ale přivítala mě velmi milá a energická výživová poradkyně Marcela, která měla pro mě pochopení. Po představení toho, jak bude mé hubnutí probíhat, jsme si popovídali o mých dosavadních stravovacích návycích a po měření mi ukázala jídelníček nový a vysvětlila, jak se správně stravovat, a proč je to pro tělo tolik důležité.

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

Nejvíce jsem oceňoval pestrost a různorodost stravování. Také mě překvapilo, že bylo třeba zvýšit počty porcí jídel za den. Nemusel jsem hladovět a přesto jsem měl každý týden nádherný úbytek, což mě vždy namotivovalo.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Pravidelné konzultace byly pro mě velice důležité. Hlavně zpočátku bych to bez pravidelné podpory asi vzdal. Jednak jsem byl stále motivován, ale také jsem se těšil každý týden, jakého úbytku jsem dosáhl.

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

Musel jsem změnit naprosto vše. Začal jsem jíst pravidelně a hlavně pestře. Zařadil jsem do svého jídelníčku hodně nových surovin. Také jsem si začal vařit a zjistil jsem, že mě to i baví.

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

Produkty mi vyhovovaly všechny. Některé mi pomáhaly se spalováním tuků, jiné mě zase uklidnily, když jsem byl v nadměrném stresu. Pomohly mi nastartovat metabolismus a podpořily hubnutí. Nejvíce jsem si oblíbil odvodňující sirupy SAMBUKI a HEARKI. Mou největší „slabostí“ byly pudinky SLIMBEL, hlavně ten čokoládový s mandlemi, na tom jsem si vždy pochutnal.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, občas se stavím pro suchary nebo vlákninu FIBROKI. Někdy i pro můj oblí-

bený pudink SLIMBEL nebo pro hřešící kapsle DRENANAT OPUNTIA, pokud mě čeká náročná akce.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nejhorší byl první měsíc, kdy jsem si musel zvyknout na úplně jiný režim a na odlišnou skladbu jídla, než jsem byl zvyklý. Po měsíci se ale všechno ustálilo a pak už to šlo, dá se říct, samo a překvapilo mě, že i celkem rychle. Přitom jsem jedl více, než předtím.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 55 kg?

Určitě se cítím lépe po psychické i fyzické stránce. Cítil jsem, jak se mé tělo probouzí. Lépe se mi hýbe, můžu provozovat více sportů, jsem plný energie a také usměvavější. Začal jsem chodit více na dlouhé procházky a po nějakých zhubnutých kilech jsem našel zálibu v posilování.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Momentálně jsem už ve stabilizační fázi, kdy tu a tam určitě rád poradnu NATURHOUSE v Opavě navštívím, abych se mohl kontrolně převážít. Tímto chci poděkovat výživovým poradkyním Marcela a Aničce za pomoc a podporu a přeji mnoho dalších spokojených klientů.