

Nyní mohu dělat věci, které jsem kvůli své
nadváze dříve nemohl dělat

JAN
-20
kg

Jan
Václavek

Bydliště: Česká Skalice

Poradna: Náchod

Zaměstnání: státní zaměstnanec

Věk:	47 let
Výška:	130 cm
Původní hmotnost:	94,2 kg
Současná hmotnost:	74,2 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	4XL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Nyní mohu dělat věci, které jsem kvůli své nadváze dříve nemohl dělat

Panu Janu Václavkovi se během 5 měsíců, kdy docházel na konzultace do výživové poradny NATURHOUSE v Náchodě, v mnohém zkvalitnil život. Ať už se jedná o to, že bez zadýchání vyběhne schody, ale také si může kupovat slušivé oblečení v konfekční velikosti XL. Rozdíl 20 kg je prostě znát ve všech směrech.

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

Do poradny mě přivedly zdravotní problémy spojené s velkou nadváhou. Uvědomoval jsem si, že se stravuji ne zrovna nejlépe a nejzdravěji. Jenže jsem nevěděl, jak se pustit do diety, která by mi vyhovovala a současně bych při ní netrpěl hladu a zdravotně si neublížil.

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

Ano, pamatuji se velmi dobře. Já měl strach, zda bude vůbec možné, abych mohl docházet na pravidelné konzultaci. Měřím totiž 130 cm a rozuměl jsem tomu, že bych mohl být „nezařaditelný“ do tabulek. O to více mě potěšilo, když mě výživová poradkyně Mgr. Iveta Voltrová velmi vstřícně a ochotně přijala. Tento přístup ze strany paní poradkyně i personálu na pobočce mě velmi povzbudil v začátku změn stravovacích návyků.

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

Od první návštěvy jsem začal dietu plně dodržovat. Hlavně jsem ocenil



přístup paní poradkyně, jaký měla zájem o mé výsledky, zda vše zvládám, nehoní mě chutě atd.

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

Dostí jsem si toho musel odříkat. Začalo to pečivem, limonádami, alkoholem a hodně tučnými výrobky. Nicméně nový jídelníček byl tak pestrý na různé potraviny, že jsem vlastně chutě na „nezdravé“ pochutiny nepociťoval.

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

Tyto výrobky mi nahrazovaly potraviny, které jsem si musel odříct. Velmi mi chutnají sušenky FIBROKI CACAO, které mi nahrazují mé oblíbené tatranky. Dále mám rád vlákninu FIBROKI, která mi dává pocit nasycení a díky příjemně nasládlé chuti pomáhá v boji proti chutím na sladké. Produkty nadále užívám, protože mi pomáhají si udržet nynější váhu, které jsem docílil svými

pravidelnými návštěvami v NATURHOUSE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

To vám ani nebudu říkat, co to bylo za nervy. Nicméně nyní jsem velmi spokojený a vážím si sám sebe za to, co jsem dokázal.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 20 kg?

Cítím se velmi dobře. Nyní mohu dělat věci, které jsem kvůli své nadváze nemohl dělat. Například chůze do schodů je o mnoho snazší a lehčí.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, čistě jsem držel pouze předepsanou stravu a užíval produkty. O to více mě překvapilo, že jsem vlastně hubl pouze úpravou stravy bez tvrdé dřiny někde v posilovně.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, po prázdninové pauze budu opět docházet na konzultace, abych si udržel svoji nynější váhu, nebo ji ještě snížil.