

JAROMÍR
-35
kg

Jaromír Příbyl

Bydliště: Libiř

Poradna: Mělník

Zaměstnání: vedoucí vývoje SW

Věk:	53 let
Výška:	188 cm
Původní hmotnost:	142,5 kg
Současná hmotnost:	107,5 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	6XL
Současná velikost oblečení:	3XL

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 30 cm



Jaromír už s sebou netahá pytel cementu jako dřív!

Ještě před 5 měsíci trápily pana Jaromíra Příbyla bolesti zad a kolen a vysoký krevní tlak. Rozhodl se, že změni svůj životní styl s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Mělníku. Díky úpravě stravy a stravovacích návyků se cítí lehčí a společně s nadbytečnými kily odešly také bolesti i zdravotní problémy.

Jaromíre, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Už jsem se delší dobu necítil dobře, měl jsem i zdravotní problémy – vysoký tlak, namáhané klouby. Dříve jsem sportoval, hrával jsem basketbal, volejbal, baseball, nebyl jsem na takové potíže zvyklý. Rozhodl jsem se, že s tím je potřeba něco udělat, a objednal jsem se do poradny NATURHOUSE v Mělníku.

Pamatujete si, jak probíhala vaše úvodní konzultace?

Bylo to napoprvé hodně o povídání. Výživová poradkyně Jarka Kovaříková se mě na všechno vyptala, na moje stravovací návyky, na zdravotní problémy, na životní styl. Pak mě zvažila a ukázalo se, že mám přes 140 kilogramů. Bylo jasné, že změna životního stylu je opravdu nutná.

Co přesně jste změnil?

Analýza ukázala, že mám navíc hodně tuku. Bylo jasné, že to je výsledek nevhodného složení mého jídelníčku a špatných stravovacích návyků. Nebyl jsem absolutně zvyklý jíst pravidelně a jedl jsem hodně příloh, třeba jsem si dost potrpěl na knedlíky.

Když jste začal dodržovat metodu NATURHOUSE, co jste na ní nejvíce ocenil?

To, že je postavená na doporučeních výživové poradkyně a člověk si je vlastním dirigentem. Je to na přátelské bázi, dostanu rady, co bych měl dělat, ale konkrétní jídelníček si určím sám. Vlastně dostanu mantinely, ve kterých se pohybuji, sám si rozhodnu, co budu jíst. Mám rád volnost, rád si rozhoduju o svém zdraví a svém životě.



Pomohly vám pravidelné konzultace týden co týden?

Určitě, to je zásadní věc. Každý týden si se mnou paní Jarka popovídala, pochválila mě, bylo vidět, že z mého hubnutí má stejnou radost jako já. Pochvala vždycky potěší a já tak získal motivaci na další týden, podpořila se tím moje vnitřní disciplína. Také se každý týden obměňuje jídelníček, což podpořilo moji kreativitu ve vymýšlení stravy.

Jak se změnil váš jídelníček?

Úplně jsem vypustil pečivo, radikálně jsem omezil přílohy, kompletně jsem přestal jíst uzeniny kromě kvalitní šunky a drůbežích párků. Hlavní změna je pravidelná strava. Pil jsem i před hubnutím dobře, ale omezil jsem kávu. Tu jsem dříve pil hodně, třeba i šest denně – dneska si dám jednu ráno a to je všechno, úplně to stačí. Začal jsem také jíst správné druhy zeleniny. Naprosto mi vyhovuje, že jídelníček NATURHOUSE obsahuje hodně masa i zeleniny, s tím jsem spokojen.

Součástí metody NATURHOUSE je i užívání produktů. Které jste si nejvíce oblíbil?

Nejpříjemnější mi bylo užívání sirupů, především to byly CINARKI na tuk. Hodně mi také pomohly ampulky LEVANAT s artyčokem. Tuk mi po nich výborně klesal, to každotýdenní měření jasně ukazovalo.

Dosáhl jste, co jste si předsevzal?

Ano, jsem velmi spokojen! Nemám zdravotní problémy – i holter ukázal, že mám výborné výsledky. Cítím se stejně jako v době, když jsem končil aktivní sport – na tu hmotnost jsem se dostal, a to jsem právě chtěl – vypadat tak, jak jsem byl zvyklý.

Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubl?

Musel jsem si nakoupit nové oblečení... Ale vážně, zlepšila se moje kondice a hlavně ustoupily zdravotní problémy. Zlepšil se stav pohybového ústrojí, páteř ani kolena mě už nebolí. Při velké hmotnosti mě kolena bolela, ale teď už normálně jezdím na kole, chodím na výlety. Připadám si mnohem lehčí, protože už s sebou netahám pytel cementu jako dřív. Cítím se skvěle.

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Ukázal mi cestu, jak se zbavit špatných návyků. Díky NATURHOUSE jsem se naučil, jak se správně stravovat a obejít se bez potravin, které vlastně ani člověk nepotřebuje. Dřív jsem si myslel, že musím jíst knedlíky, abych se najedl, a dneska vidím, že se můžu najíst i zdravě. Nezdravé přílohy mi vůbec nechybí a cítím se mnohem lépe. Dávám si teď všechno, co mám rád, a přitom se váha drží. Metodu NATURHOUSE můžu doporučit všem, kdo chtějí žít zdravě.