



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Je to krásný pocit být o tolik kilo lehčí

**Jiří
zhubl téměř
44 kg**

**Jiří
Vosáhlo**

Bydliště: Újezd u Přelouče

Poradna: Pardubice

Zaměstnání: zedník

Věk:	41 let
Výška:	186 cm
Původní hmotnost:	157,6 kg
Současná hmotnost:	114 kg

Snížení o:

43,6 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	7XL
Současná velikost oblečení:	XXL

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 30 cm**



Jiří Vosáhlo v době,
kdy vážil 157,6 kg.

Foto: Jiří Vosáhlo

Je to krásný pocit být o tolik kilo lehčí

Raduje se pan Jiří Vosáhlo, který během pouhých 5 měsíců dokázal odložit 43,6 kg, zeštíhlet o 30 cm a může si kupovat slušivé oblečení ve velikosti XXL. A jak říká – toto ještě není cílová rovinka.

Jiří, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Už delší dobu jsem si uvědomoval, že potřebuji zhubnout. Nejsem žádný trpaslík, ale vážit téměř 160 kg a nosit oblečení ve velikosti 7XL, bylo prostě už moc. Tak jsem si pozjišťoval nějaké informace a nakonec se rozhodl pro asistované hubnutí s podporou NATURHOUSE.

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

Popravdě řečeno si už tu první konzultaci ani moc nepamatuji. Dozvěděl jsem se tu spoustu zajímavých informací, které jsem musel začít aplikovat na svůj dosavadní životní styl. Nebylo to nic složitého, žádné vážení, počítání. Z první konzultace jsem odcházel s úsměvem, sepsaným jídelníčkem na celý týden a podpurnými produkty v tašce.

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

Nejdůležitější pro mě byla podpora a motivace výživové poradkyně paní Pavly Brožové, které byla vždy milá a vstřícná. Bylo úžasné sledovat výsledky každý týden.



Co pro Vás znamenaly týdenní konzultace?

Na každé další konzultaci jsem se dozvídal stále další a zajímavé věci ohledně stravování a pitného režimu. Vykonávám fyzicky náročné zaměstnání a musím uznat, že jídelníček byl sestaven tak, že jsem necítil hlad. To jsem ani nečekal.

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

V mém jídelníčku ubylo tučného masa a potravin, které obsahovaly hodně cukru, celkově jsem musel změnit složení jídla a dávat si pozor na tučné věci. Na mém příkladu je ale vidět, že to jde.

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

Nejvíce jsem si oblíbil sáčky PETRES.

Přišlo mi, že mi po nich břicho splaskávalo přímo před očima.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Vlastně ani ne, šlo to skoro samo. Dnes ani nemohu uvěřit tomu, že jsem ještě před 5 měsíci nosil takové závaží. Cítím se opravdu skvěle, je to krásný pocit být o tolik kilo lehčí.

Přidal jste ke změně životního stylu také cvičení?

Ano, na doporučení výživové poradkyně jsem začal i sportovat.

Jste téměř na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Ano, plánuji ještě docházet a dále hubnout. Rád bych se dostal pod 100 kg. Mé poděkování patří milému pardubickému kolektivu, zejména pak výživové poradkyni Pavle Brožové.