

Josef
zhubl téměř
18 kg

Josef
Melichar

Bydliště: Liberec

Poradna: Liberec

Zaměstnání: strojvedoucí

Věk: 51 let
Výška: 173 cm
Původní hmotnost: 107,7 kg
Současná hmotnost: 89,8 kg

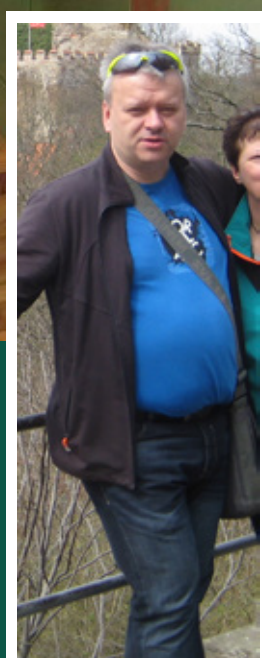
Snížení o:

17,9 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 18 cm



Josef Melichar v době, kdy vážil 107,7 kg.

Hlavní zásady při redukci, které mne metoda NATURHOUSE naučila, jsou správné stravovací návyky, pravidelnost a pitný režim

Strojvedoucí Josef Melichar zavítal do výživové poradny v Liberci poté, co viděl fantastické výsledky u své ženy. I přes své náročné zaměstnání a nepravidelný režim se naučil takovým stravovacím zásadám, že odložil téměř 18 kg, zeštíhllel v pase o 18 cm a navíc se cítí plný energie a chuti do života.

JOSEFE, ŘEKNĚTE, CO VÁS PŘIVEDLO DO VÝŽIVOVÉ PORADNY NATURHOUSE?

Do NATURHOUSE mne přivedl pohled na vlastní postavu během dovolené. A také moje žena Jitka, která tou dobou, tedy v září 2015, již desátý měsíc konzultovala svůj jídelníček s poradkyní NATURHOUSE. To bylo to hlavní co mne do NATURHOUSE přivedlo. Viděl jsem výsledky u své ženy a přitom jsem neshodil ještě ani deko.

PAMATUJETE SI, JAK PROBÍHALA VAŠE 1. KONZULTACE? CO SE NA NÍ DĚLO?

Moje první konzultace probíhala jako sen. Nikdy před tím jsem si nedokázal představit, že bych nějakou takovouto poradnu mohl navštěvovat. Měl jsem vždy pocit, že něco takového musím zvládnout sám. Pamatuji si ale, že prvním „úkolem“ bylo dodržovat pitný režim. Zároveň jsem ale také vyjádřil obavu z toho, že nebudu schopen dodržovat požadovanou pravidelnost z důvodu mého povolání. Moje vůle, konzultace u výživové poradkyně a pomoc mé ženy – to byl závěr první konzultace a zároveň i začátek mé proměny.

ZAČAL JSTE DODRŽOVAT METODU NATURHOUSE.CO JSTE NA NÍ NEJVÍCE OCEŇOVAL?

Snažil jsem se dodržovat všechna doporučení od výživové poradkyně Marcely Pszykové, ale hlavní věc, kterou mne metoda NATURHOUSE naučila, jsou správné stravovací návyky, pravidelnost a pitný režim. Dnes již vím, že bez těchto věcí není možné dosáhnout jakéhokoli úspěchu při snižování hmotnosti.



CO PRO VÁS ZNAMENALY PRAVIDELNÉ TÝDENNÍ KONZULTACE?

Osobní návštěva mi dává vůli dodržovat to, na čem jsme se domluvili s poradkyní Marcelou a co bylo pro dané období vhodné. Osobně mi bylo až trapně, když jsem přišel na konzultaci a váha ukazovala o něco více než při předchozí návštěvě. Pravda, leckdy to nebylo nedodržováním nastavených pravidel, ale třeba zdravotními problémy či jinými okolnostmi.

K TOMU, ABY ČLOVĚK UPRAVIL SVOJI HMOTNOST, JE POTŘEBA ZMĚNIT JÍDELNÍČEK A STRAVOVACÍ NÁVYKY. JAKÉ KONKRÉTNÍ ZMĚNY SE TÝKALY VÁS?

Pracuji jako strojvedoucí, denní režim mám značně nepravidelný nejen ve stravě, ale i spánku a odpočinku. Leckdy vstávám ve dvě hodiny ráno a do práce odcházím ve tři nebo naopak končím po půlnoci a domů se dostanu až k ranním hodinám. Poradkyně Marcela mi poradila, jak v tomto případě postupovat a jak se správně stravovat i za těchto okolností. Pár týdnů mi trvalo najít ten správný rytmus a nakonec jsem si na to tak zvykl, že dnes si už nedokážu něco jiného představit. Pravdou je, že příprava jídla do práce mi zabere podstatně více času než dříve, kdy jsem si vzal např. nějakou paštiku, párek apod. K tomu nějakou housku či chleba, občas jsem si dal nějaké jídlo v restauraci a stačilo to. Dalo by se říct, že své stravovací návyky jsem změnil o 180 stupňů. Změna jídelníčku je tedy obrovská. Vyhledáváme zdravé potraviny, nakupujeme v prodejnách zdravé výživy a čteme složení

jednotlivých výrobků. Výrazně jsem omezil alkohol, hlavně pivo. To jsou věci, které bych si před 15. 10. 2015 vůbec nepřipouštěl.

NEDÍLNOU SOUČÁSTÍ METODY NATURHOUSE JE UŽÍVÁNÍ PRODUKTŮ. JAK VÁM POMÁHALY A KTERÉ JSTE SI OBLÍBIL?

Jsou to produkty na přírodní bázi a to je asi to největší plus. O oblíbeném produktu nemůžu mluvit jako o jednotlivém produktu, ale jako o celku. Zaujaly mě všechny, jelikož jsem byl přesvědčen, že to je právě to, co mě dovede k cíli a podle toho jsem k nim přistupoval. Na začátku jsem měl s užíváním produktů menší problémy, občas jsem je zapomínal brát před jídlem, ale časem jsem se to naučil.

KOMBINOVAL JSTE HUBNUTÍ SE CVIČENÍM?

Hubnutí jsem zpočátku vůbec nekombinoval se cvičením. Stačilo mi, že chodím pěšky do práce a tak jsem tyto cesty vždy nějak zpeštil. Někdy jsem šel rychleji, někdy jsem si zas cestu výrazně prodloužil. S ubývajícími kily jsem postupně zařazoval i jízdu na rotopedu, běh, pravidelné procházky a bazén.

JAK SE CÍTÍTE NYNÍ LEHČI O TĚMĚŘ 18 KILO?

Je to výrazná úleva pro tělo po fyzické stránce, ale hlavně je to úleva i po stránce psychické. Člověk je najednou sebevědomější a reakce lidí z blízkého okolí je též příjemná. To vše vám strašně pomáhá vydržet v nastaveném režimu i nadále. Mé poděkování patří výživové poradkyni Marcelce Pszykové.