

MIROSLAV
-36
kg

Miroslav Pištora

Bydliště: Třebíč

Poradna: Třebíč

Zaměstnání: provozní zámečník

| | |
|--------------------|----------|
| Věk: | 45 let |
| Výška: | 192 cm |
| Původní hmotnost: | 156,1 kg |
| Současná hmotnost: | 120,1 kg |

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 7 měsíců |
| Původní velikost oblečení: | 4XL |
| Současná velikost oblečení: | XL |

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 31 cm



Zase mě uveze kolo a dlouhé procházky už mi také nedělají problém

Když ve výživové poradně NATURHOUSE v Třebíči panu Miroslavu Pištorovi řekli, že když bude dodržovat jednoduchá pravidla a u toho sedět v obýváku na gauči, tak zhubne, nevěřil. Ale už po prvním týdnu viděl a cítil na sobě výsledky. Teď už se nemusí tahat se závažím o 36 kg, přestaly mu otékat nohy a krevní testy i tlak se dostaly do normálu. Oblek, který mu švadlena připravila na svatbu jeho dcery, musela pak hodně zužovat.

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

Nikdy jsem nepatřil mezi nějaké hu-beňoury. Ale při pohledu na mé fotky a číslo, které ukazovala váha, jsem se rozhodl, že s tím musím něco udělat. A termín svatby naší dcery byl cílem zhubnout do obleku.

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

Třebíčskou pobočku NATURHOUSE jsem si našel na internetu. Na domluvené schůzce mě přivítal milý personál. Byl jsem zvážen a přeměřen a hlavně zaskočen množstvím zadržované vody. S výživovou poradkyní Ivanou Loukotoovou jsme probrali mé stravovací návyky.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňoval pestrost jídelníčku, jednoduchost a množství. Člověk opravdu hladu netrpí, spíše naopak. Ale hlavně to funguje.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Já jsem se přestal doma vážit. Takže pravidelné konzultace pro mě byly seznámení s výsledkem mého úsilí. Vždy jsme s poradkyní Ivanou probrali, jak se mám, jak dodržuji stravování a co bude následovat dál.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké kon-



krétní změny se týkaly Vás?

Změna jídelníčku nebyla až tak velká. Snažil jsem se „zdravě“ stravovat i dřív. Zařadil jsem do svého jídelníčku přísun kvalitních bílkovin, začal si hlídat časové rozložení jídel, velikost a složení porcí a hlavně dodržování pitného režimu.

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

Hodně jsem užíval produkt LEVANAT a FLUCIR, který mi pomáhal odvodnit organizmus. Z potravinových doplňků jsem hodně používal vlákninu FIBROKI. Vše to jsou přírodní produkty a s jejich užíváním jsem neměl vůbec žádný problém. Nyní se nacházím v udržovací fázi a narázově užívám kapsle DRENANAT OPUNTIA při „hřešení“.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec ne. Naopak je to úplně jednoduché, ale bez odborného vedení výživové poradkyně a podpory mé rodiny by to tak jednoduché nebylo. Již jsem párkrát zkoušel zhubnout a výsledek skoro žádný.

Jak se cítíte nyní lehčí o 36 kg?

To se nedá popsat. Zkuste si naložit

36 kg na záda a fungovat. A když je pak odhodíte, je všechno jednodušší. Krevní tlak je v normálu, i hladina cukru klesla a splaskly oteklé nohy. Člověk se tolik nezadýchává a nepotí.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Se svojí původní váhou jsem moc sportovat nemohl. A když mi bylo řečeno, že budu-li dodržovat nastavená pravidla a u toho sedět doma v křesle, tak budu hubnout, nevěřil jsem. A vzhledem k tomu, že jsem začal do NATURHOUSE docházet v lednu, tak kromě občasných procházek jsem nesportoval, ale stejně jsem hubnul. Teď už je to o mnoho lepší. Zás mě uveze kolo a dlouhé procházky už mi také nedělají problém.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě že budu docházet na konzultace nadále. Teď mě čeká další důležitá fáze, a to současnou váhu udržet. Což si myslím, že s odbornou pomocí a trochou pevné vůle nebude nemožné. Zjistil jsem, že je to všechno v hlavě a člověk hlavně musí chtít. A pokud má nějaký cíl a motivaci, jde to ještě líp. Já si svůj cíl splnil a ten oblek mi musela švadlena ještě o hodně zužovat.