

PAVEL
-17
kg

Pavel Čermák

Bydliště: Opava
Poradna: Opava
Zaměstnání: OSVČ

Věk: 57 let
Výška: 177 cm
Původní hmotnost: 103 kg
Současná hmotnost: 86 kg

Délka hubnutí: 3,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 17 cm



Toto není žádný zázrak. Jen zkušenostmi podložené vedení

Už několik let bojoval pan Pavel s výkyvy hmotnosti. Hledal cesty, co s tím, až narazil na inzerát NATURHOUSE. První návštěvě předcházelo dlouhé přemýšlení, až se nakonec odhodlal a nelituje! Splnil se mu jeho cíl, dostat se se svou váhou pod 100 kg na krásných 86 kg. Díky tomu nejenže lépe vypadá, ale hlavně se lépe cítí, o jeho zdravotním stavu nemluvě. Lékaři jen žasnou.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nespokojenost, neustálé výkyvy hmotnosti, které jsem dříve korigoval vlastním přístupem, který ale nyní přestal úplně fungovat. Hledal jsem tedy cesty, co s tím. Uviděl jsem inzerát NATURHOUSE, přečetl si web a pak jsem 3 měsíce váhal. Nakonec jsem se objednal na konzultaci s tím, že je to nezávazné a že uvidím.

Jaké jste měl pocity po první konzultaci?

Vcelku příjemné. Líbil se mi přístup, a to hlavně v tom, že jsem měl, a mám, své podmínky, které nechci měnit, jako např. že nechci být vegetarián. Překvapilo mě, jak širokou síť poboček po světě NATURHOUSE má, jaké podklady dávají, jaké produkty a hlavně, že se přizpůsobí přání klienta a lze to udělat na míru.

Co jste nejvíce oceňoval na metodě NATURHOUSE?

Výsledky, podložené produkty a jídelníčky, které byly chutné (až na některé výjimky) a osobní přístup a podporu.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci, protože už od prvního týdne šla hmotnost dolů. A výsledky jsou nejlepší motivací. Takže se na ty týdenní konzultace člověk až těší.

Jaké konkrétní změny ve svém jídelníčku a ve stravovacích návy-



cích jste řešil?

Zmizely uzeniny, vepřové maso a častěji i hovězí, pečivo, přílohy, pivo (i když jsem nikdy nebyl pivař). Naopak jsem přidal bílé maso, ryby, ovoce, nízkotučné jogurty, zakysané mléčné výrobky, spoustu zeleniny a produkty NATURHOUSE.

Jak vám pomáhaly zefektivňující produkty NATURHOUSE? Který z produktů jste si oblíbil?

Myslím, že pomáhají hodně. Nedá se říct, že bych měl jeden oblíbený produkt, ale asi nejvíc na mě působil čaj INFUNAT, ať už červený, nebo RELAX, hodně dobré jsou suchary a pak různé typy tablet na odvodnění nebo podporu spalování tuků.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ani ne, i když myslím, že mám obrovskou výhodu v tom, že jsem OSVČ a podnikám z domu, takže vaření a příprava pokrmů mi nedělaly takové potíže, jako mají určitě lidé buď s fixní pracovní dobou, nebo co hůř, pracující na směny. Protože dodržet intervaly mezi jídly, když děláte u stroje, je asi komplikované. No a v kuchyni jsem fakt strávil času dost.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17 kg?

No přece lehčí, pohyblivější, a hlavně taky zdravější. Zkuste těch 17 kg zvednout a třeba 2 hodiny je nosit... No comment. Vzhledem k tomu, že se od puberty léčím na vysoký krevní tlak, byl můj lékař překvapen současnými

hodnotami tak, že mi 2 tablety odebral. A u získaného diabetu 2. stupně jsem se dostal na hodnoty pod horní hranici indikace. Proto jsem teď taky jen na jedné tabletě, a ne na dvou jako předtím. A na příští kontrole... Kdo ví, třeba už nebudu brát nic. Když jsem vzpomínal, kdy jsem naposledy měl podobnou hmotnost, zjistil jsem, že na přechodnou dobu v r. 1997. Ale to po měsíční hospitalizaci. Předtím i poté jsem vážil mnohem víc. Byl jsem rád, že jsem pod stovkou kilogramů.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale ne nějak extrémně. Jednou týdně s partou hrajeme hokej, občas kolo, práce kolem domu a na zahradě. A udělal jsem si 30denní program pro ploché břicho. Neuvěříte, ale funguje.

Co byste poradil těm, kteří ještě váhají řešit svoji nadváhu?

Vzhůru do toho! Výsledky vás nadchnou. Budete zdravější, mladší svou vizáží pro okolí a mentálně pro sebe sama, dostanete novou energii do žil, a pokud ani to vše není motivace, pak se vraťte o dva odstavce výše a přečtěte si, co jsem napsal o mém zdraví.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Tak, určitě! Musím se sledovat, a když vím, že mi poradí a doporučí produkty, které můj případný výkyv hmotnosti pomohou rychle řešit, není nad čím uvažovat.