

PAVEL
-50
kg

Pavel Prachař

Bydliště: Zlín

Poradna: Zlín

Zaměstnání: vrátný

Věk: 54 let
Výška: 167 cm
Původní hmotnost: 137,4 kg
Současná hmotnost: 88 kg

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

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 32 cm



Mám pocit, že jsem odložil velké břímě!

Váha přes 137 kg panu Prachařovi komplikovala život, už samotná chůze mu činila potíže. Díky své kamarádce, poradkyni NATURHOUSE, objevil cestu, jak se přebytečných kil hravě zbavit. Hubnutí by nešlo beze změny jídelníčku, především zařazení více zeleniny. To pro pana Pavla, jako vyučeného kuchaře, nebyl žádný problém. Zkoušení nových receptů pro něj bylo zábavou. Na metodě NATURHOUSE ho nejvíce překvapilo množství jídla, díky kterému šla váha překvapivě dolů. Za 5 měsíců pan Pavel zhubl úctyhodných 50 kg a ve své cestě nekončí. Od vysněné váhy ho dělí ještě 13 kg.

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

Do NATURHOUSE mě nasměrovala kamarádka, která zde pracuje. Líbilo se mi, jak hubnutí s NATURHOUSE popisovala a rozhodl jsem se jej vyzkoušet.

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

Čekala na mě sympatická poradkyně paní Mariánková, která mi představila společnost NATURHOUSE a pak podrobně vysvětlila, co můžu a nemůžu jíst, kdy a kolik čeho. Zvážila mě a zjistili jsme, že mám velké množství zadržené vody. Dostal jsem nový jídelníček, úvodní balíček, nakoupil si velkou tašku zeleniny a pustil se s odhodláním do toho.

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

Byl jsem překvapený, že jídla je tolik, a nemám hlad.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý úbytek na váze mě motivoval hubnout dál a vydržet. Vzhledem k tomu, že se doma nevážím, jsem byl úbytkem vždy mile překvapen. Těšil jsem se na další recepty a změny v jídelníčku.



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

Změna u mě nastala radikální, začal jsem jíst mnohem více zeleniny a ovoce. Nevěřil jsem, že když sním tak velkou porci, přesto budu hubnout. Začal jsem se hodně věnovat vaření, jako vyučenému kuchaři to pro mě nebyl žádný problém, zkoušení nových receptů mě baví a těší.

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

Chutnaly mi všechny, zvykl jsem si na sušenky FIBROKI, snídaně s nimi je rychlá a velmi chutná. A když jdu dobře s váhou dolů, občas se odměním proteinovou tyčinkou, která je vynikající.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, produkty NATURHOUSE se staly nedílnou součástí mého jídelníčku. A navíc jsou chutné a přírodní.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Neřekl bych těžké, jen to bylo o tom, změnit kompletně jídelníček a zvyknout si pravidelně jíst. Navíc jsem měl velké úbytky od první kontroly, to mě vždy nakoplo do dalšího hubnutí. I proto jsem původní cíl 100 kg posunul na 75 kg. K mému odhodlání přispěla i spolupráce celého týmu NATURHOUSE ve Zlíně, kde mě všichni podporují a motivují.

Jak se cítíte nyní lehčí o 50 kg?

Cítím se velmi dobře, lidé mě nepoznávají. Mám pocit, že jsem odložil velké břímě, těším se na plavání, které kvůli zdravotním problémům souvisejícím s nadváhou nebylo možné. Mám větší radost ze života, nevěřil jsem, že dosáhnu na velikost L.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Bohužel ze zdravotních důvodů cvičení ani možné nebylo. Až teď, když už mi chůze nedělá potíže, chodím na dlouhé procházky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Vzhledem k tomu, že mým cílem je dostat se na váhu 75 kg, zdaleka nekončím.