

Je to úžasný pocit, když přijdete do obchodu,
vyberete si oblečení, nemusíte hledat největší
velikost, zkusíte si je a padne vám

PETR
-26,6
kg

Petr Holina

Bydliště: Libiř

Poradna: Mělník

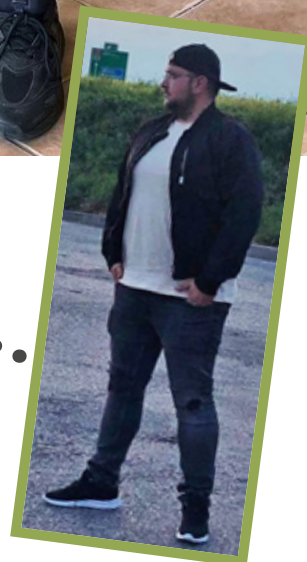
Zaměstnání: instalatér

Věk:	31 let
Výška:	182 cm
Původní hmotnost:	132,6 kg
Současná hmotnost:	109 kg

Délka hubnutí:	13 měsíců
Původní velikost oblečení:	3-4XL
Současná velikost oblečení:	L-2XL

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení



Je to úžasný pocit, když přijdete do obchodu, vyberete si oblečení, nemusíte hledat největší velikost, zkusíte si je a padne vám

Pan Petr dlouho bojoval se svou váhou, ale samotnému se mu nadbytečná kila shodit nedařilo. Rozhodl se proto navštívit pobočku NATURHOUSE v Mělníku. Na první konzultaci si prošli s poradkyní všechny chyby, které pan Petr dělal, a pomohla mu nasměrovat se správným směrem. Pravidelné kontroly začaly ukazovat první pokroky a nakonec se Petrovi povedlo zhubnout úžasných 26,6 kilogramu. Nyní se cítí skvěle, přestal mít problémy s bolavými klouby, a dokonce si užívá i výběr nového oblečení, aniž by se musel bát, jestli budou mít jeho velikost.

Co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Začal jsem být nespokojený sám se sebou a snažil se s tím něco dělat, ovšem bez výsledku. Proto jsem se rozhodl vyhledat odbornou pomoc. Na internetu jsem našel NATURHOUSE, který jsem měl kousek od bydliště, a rozhodl se přihlásit na úvodní konzultaci. Už při prvním rozhovoru s paní dietoložkou Kamilou Třešňákovou jsem tušil, že to bude správná cesta.

Pamatujete si, jak probíhala vaše úvodní konzultace?

Ano, bylo to pro mě velmi příjemné a dost poučné. Paní dietoložka Kamila je velmi hodná a milá. Přiznám se, že když jsme udělali první měření a vysvětlila mi, co která hodnota znamená, byl jsem sám ze sebe zděšen. Ale o to víc mi to dodalo motivaci, abych zabral. Paní výživová poradkyně mi skvěle vysvětlila, kde jsem dělal chyby, poradila mi, na co se zaměřit, jak správně jíst. Byl jsem velice dobře motivován a hned jsem se do toho pustil.

Když jste začal dodržovat metodu NATURHOUSE, co jste nejvíce ocenil?



Asi hlavně to, že mi to v mém životě dalo určitý řád a disciplínu při stravování a při pohledu na to, jak a co jím. Metoda NATURHOUSE mi totiž ukázala, že se člověk vlastně nemusí omezovat, ale musí jen přemýšlet nad tím, jak jí. Metoda NATURHOUSE dává smysl a sám jsem ji začal doporučovat.

Pomohly vám pravidelné týdenní kontroly?

Rozhodně ano. Přesně to jsem potřeboval – kontrolu! Jednak bylo úžasné vidět výsledky mé snahy, a o to víc jsem měl motivaci pokračovat. A jednak, kdybych nad sebou kontrolu minimálně v začátcích neměl, myslím, že bych svých výsledků nedosáhl. Navíc kontroly s paní Kamilou Třešňákovou byly vždy velmi příjemné a probrali jsme do detailu všechno, co bylo potřeba do dalšího týdne.

Jak se změnil váš jídelníček?

Začal jsem jíst pravidelně a správné věci. Tím, že mám rád celý život kuřecí maso a například rýže a zelenina mi nevadí, mně jídelníček podle metody NATURHOUSE naprosto vyhovuje.

Součástí metody NATURHOUSE je i užívání produktů. Které jste si oblíbil?

Nejvíce jsem užíval ampulky DRENANAT D+N a ampulky LEVANAT, oboje proti nadbytečnému tuku. Také si užívám sníadaňové sušenky FIBROKI a svačtinové tyčinky SLIMBEL.

Dosáhl jste, co jste si předsevzal?

Ano, cítím se lépe a spokojenější. Je totiž úžasný pocit, když přijdete do obchodu, vyberete si oblečení, nemusíte hledat největší velikost, zkusíte si je a padne vám. Nehledě na to, že jsem dokázal obléct i věci, které mi předtím nebyly a mrzelo mě to. Ovšem momentální stav není konečný, ještě budu pokračovat a také jsem začal hodně cvičit.

Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubl?

Změnilo se hlavně to, že mě přestaly obtěžovat různé bolesti kloubů a svalů. I celkově se člověk cítí mnohem lépe.

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Jak jsem už řekl, hlavně pohledem na to, jak a co jím. Člověk nad tím přemýšlí dnes jinak a podle toho se stravuje.