

PETR
-37,3
kg

Petr
Šafář

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Anděl

Zaměstnání: zámečnick

Věk: 53 let
Výška: 197 cm
Původní hmotnost: 175,4 kg
Současná hmotnost: 138,1 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 6XL
Současná velikost oblečení: 4XL

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 28 cm



Pomocí úpravy stravy a bez cvičení je pan Petr lehčí o 37,3 kg

Pana Petra Šafáře přivedly do výživové poradny NATURHOUSE na pražském Andělu zdravotní potíže a obtíže při pohybu. Během 8 měsíců pouze za pomoci úpravy stravy a stravovacích návyků bez hladu odložil 37,3 kg a zeštíhllel v pase o 28 cm.

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

Zdravotní problémy a obtíže při pohybu. Na druhou stranu se nebylo čemu divit. Sice jsem chlap jak hora, ale vážit 175,4 kg bylo už opravdu moc.

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

Ano, pamatuji. Výživová poradkyně Helena Rybková mě přivítala a vysvětlila metodu NATURHOUSE. Poté mě vyzpovídala stran mého zdravotního stavu, zaměstnání, stravovacích návyků. Následně mě zvážila a přeměřila. Váha ukázala neuvěřitelných 175,4 kg. Na základě bioimpedanční analýzy mi sestavila jídelníček a doporučila produkty.

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

Metodu jsem začal používat až po 14 dnech, dříve to nebylo možné. Nejvíce jsem oceňoval režim stravování, jíst každé 3 hodiny bylo skvělé v tom, že jsem nepocítoval hlad. A nesmím opomenout na příjemný přístup ze strany pracovníků NATURHOUSE, byla radost za nimi chodit.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci pro dodržování stravovacího režimu a kontrolu při úbytku váhy.

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

Konkrétně jsem musel předělat veškeré stravovací návyky a zvyky. Ale jak je vidět, všechno jde, když se chce a když máte motivaci.

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

Oblíbil jsem si hlavně vlákninu FIBROKI, která mě nejen pomohla zasytit, ale také kompenzovala chuť na sladké. Také ostatní produkty jsem užíval jako doplněk stravy a nemůžu říct, že by mi některý nechutnal.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ano, velice, ale tuto kúru jsem podstoupil vědomě a byl jsem přesvědčen, že mi NATURHOUSE se svojí sofistikovanou metodou a produkty pomůže.

Jak se cítíte nyní lehčí o 37,3 kg?

Tuto otázku mi pokládá mnoho lidí, kteří vidí můj úbytek váhy, ale bohužel musím odpovědět stejně jako jim. Cítím se lépe, ale vzhledem k mému věku nelze očekávat zázraky.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ze své vrozené lenosti jsem nikdy necvičil a cvičit nebudu, takže nekombinoval.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, i nadále plánuji docházet do NATURHOUSE, i kdyby jen kvůli příjemnému prostředí a vřelému, vysoce kvalifikovanému personálu. Moc děkuju.