

Mám více
energie a
sebevědomí!

GABRIEL HEŘMAN

Zaměstnání: Student

Bydliště: Jihlava

Poradna: Jihlava

Věk: 15 let

Výška: 180 cm

Původní hmotnost: 102,7 kg

Současná hmotnost: 76,5 kg

Zhubl:

26,2 kg/

7 měsíců



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

Na návštěvu poradny mě především motivovalo důrazné doporučení mé ošetřující lékařky. Uvědomil jsem si, že moje hmotnost už začíná ovlivňovat zdraví i každodenní život, a chtěl jsem s tím něco udělat dříve, než bude pozdě.

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

Ano. Na začátku jsem dostal spoustu informací a přiznám se, že mi toho připadalo opravdu hodně. Postupně jsem ale pochopil, že všechno má svůj smysl. Paní Konopková mi vše trpělivě vysvětlila a dodala mi pocit, že to zvládnou.

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

Nejvíce se mi líbilo, že jsem nemusel vážit každé sousto ani počítat kalorie. Jídelníček byl jednoduchý, pestrý a hlavně jsem neměl hlad. Díky tomu se mi podařilo vydržet bez pocitu, že se nějak omezují.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Byly pro mě obrovskou motivací. Každý týden jsem viděl výsledky, mohl jsem se na cokoli zeptat a věděl jsem, že na to nejsem sám. To mi pomáhalo pokračovat i ve chvílích, kdy se mi třeba úplně nechťelo.

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

Začal jsem pravidelně snídat a zařadil svačiny. Přestal jsem jíst fast food, pizzu, sladkosti, zmrzlinu a průmyslově zpracované potraviny. Naučil jsem se jíst pravidelně a vybírat si kvalitnější potraviny. Dnes už mi to přijde úplně přirozené.



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

Produkty mi hodně usnadnily celé hubnutí. Pomáhaly mi zvládnout chuť na sladké a doplnily jídelníček. Nejvíce jsem si oblíbil sušenky Fibroki s granátovým jablkem a čokoládový pudink Slimbel s pomerančem, na který jsem se vždy těšil.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, jsem v udržovací fázi a chci si novou váhu dlouhodobě udržet. Produkty mi v tom stále pomáhají a beru je jako součást svého nového životního stylu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Upřímně mě překvapilo, že to nebylo tak těžké, jak jsem si představoval. Jakmile jsem si zvykl na nový režim a začaly přicházet první výsledky, šlo všechno mnohem snadněji. Každý shozený kilogram mě motivoval pokračovat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 26,2 kg?

Je to obrovská změna. Cítím se mnohem lépe fyzicky i psychicky. Mám více energie, jsem sebevědomější, rád chodím ven s kamarády a těší mě, když si lidé kolem mě všimnou, jak moc jsem se změnil.

Kombinoval jste hubnutí s cvičením?

Pravidelně jsem sportoval už před začátkem hubnutí, takže jsem nemusel zvyšovat intenzitu tréninků. Největší změnu udělala právě úprava jídelníčku a pravidelnost.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Teď jsem v udržovací fázi a mým cílem je novou váhu dlouhodobě udržet. Věřím, že se mi to podaří, ale pokud budu potřebovat podporu nebo kontrolu, vím, že se mám kam obrátit.

Doporučujete NATURHOUSE?

Určitě ano. Mně osobně tento způsob hubnutí velmi pomohl. Oceňuji hlavně přístup paní Konopkové, která byla po celou dobu milá, trpělivá a uměla mě povzbudit. Díky její podpoře jsem dokázal zhubnout přes 26 kilogramů a změnit svůj život k lepšímu.