

Začít
znovu a
důsledněji!

MILAN OBROČNÍK

Zaměstnání: Pivovar Jihlava

Bydliště: Jihlava

Poradna: Jihlava

Věk: 63 let

Výška: 165 cm

Původní hmotnost: 111 kg

Současná hmotnost: 88,9 kg

Míry před (pas, břicho):

117- 122 cm

Míry po (pas, břicho):

102-104 cm

Zhubl:

22,1 kg/

7 měsíců



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

Už dříve jsem docházel do Naturhouse v Jihlavě, kde se mi podařilo zhubnout 21 kg. Protože jsem ale neprošel udržovací fází, váha se mi postupně vrátila - dokonce s malým přírůstkem navíc. Rozhodl jsem se proto začít znovu a tentokrát hubnout důsledněji.

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

Ano, pamatuji. Nejprve jsem se zvěřil a paní Hana Konopková mi na základě výsledků sdělila můj metabolický věk - musím přiznat, že mě to tehdy opravdu zaskočilo.

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

Nejvíce jsem oceňoval pravidelné vážení a také kvalitní produkty na podporu hubnutí.

Co pro Vás znamenaly pravidelné konzultace?

Hubnul jsem především pro sebe a pro dobrý pocit. Každé vážení pro mě bylo motivací a těšil jsem se na výsledky.

Jaké konkrétní změny ve stravování se týkaly Vás?

Zaměřil jsem se hlavně na pravidelnou stravu a dodržování pitného režimu.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Nejvíce mi vyhovovaly produkty, po kterých jsem hubnul nejlépe - například ampulky Vivat Digest, Drenanat Plus, Fluicir a čaj Infunat Relax.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, produkty užívám i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Myslím, že ne. Důležité je, aby si to člověk srovnal v hlavě a měl jasný cíl.

Jak se cítíte nyní lehčí o 22 kg?

Cítím se skvěle - mám víc energie, lépe se mi jezdí na kole a okolí si mé proměny všímá.

Kombinoval jste hubnutí s cvičením?

Ano, zařazoval jsem rotoped, jízdu na kole a chůzi.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji docházet na kontrolu jednou měsíčně.

Doporučujete NATURHOUSE?

Rozhodně ano.

