

Marcela Rozprýmová - Bruntál

**-18
kg**

Věk: 38 let Poradna: Bruntál
Výška: 162 cm Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní hmotnost: 100,5 kg Původní velikost oblečení: 54
Současná hmotnost: 82,5 kg Současná velikost oblečení: 44

Zaměstnání: pedagog
volného času
Úbytek přes boky: 18 cm

Zmenšení o:
5 konfekčních velikostí oblečení



Tomáš Rozprým - Bruntál

**-31
kg**

Věk: 39 let Poradna: Bruntál
Výška: 178 cm Délka hubnutí: 10 měsíců
Původní hmotnost: 130 kg Původní velikost oblečení: 3-4XL
Současná hmotnost: 99 kg Současná velikost oblečení: 1-2XL

Zaměstnání: Linaset a.s

Zmenšení o:
2-3 konfekční velikosti oblečení



Společnými silami lehčí o 49 kilo

Manželé Marcela a Tomáš Rozprýmovi odlehčili Bruntál o téměř půl metráku a cítí se oba opět vitálně a plní energie. Stačilo naslouchat radám výživové poradkyně NATURHOUSE v Bruntále a viděli týden po týdnu výsledky.

Marcelo a Tomáši, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Marcela: Už dlouho jsem chtěla něco udělat se svou váhou, ale samotně se mi do toho nechtělo. Musela jsem počkat, až do snížení váhy bude chtít jít i manžel. Představa, že já jím na večeri okurek a manžel s dětmi mají oblíbené špagety, se mi nelíbila. A když manžel chtěl taky zhubnout, tak jsme do toho šli spolu.

Tomáš: Nejhorší bylo to, že si na mě ostatní ukazovali, jak vypadám. Že s tím mám začít něco dělat. Manželka stále cosi mluvila o nějaké poradkyni, že si tam zajdeme. Dlouho se nic nedělo, tak jsem zašel do NATURHOUSE a konečně nás oba objednal.

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

Tomáš: Cítil jsem se velmi uvolněně, protože přístup výživové poradkyně Jany Bieglerové byl naprosto profesionální. Nejprve se mě ptala, jak často a co jím, na jakou hmotnost bych se chtěl dostat, jestli sportuji a jiné otázky. Potom jsem se nechal přeměřit a převážit.

Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?

Marcela: Pravidelnost jídel a velikost porcí, neměla jsem hlad. Jednoduché recepty při nárazových dietách. Všechno bylo tak jednoduché, stačilo nakoupit předem, žádné běhání po obchodech a shánění speciálních přísad. Vše navařit, klidně den dopředu, ráno z ledničky jen vytáhnout krabičku a vzít si ji do práce.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Tomáš: Sledování vlastních úspěchů a hlavně podpora a pochvala ze strany paní poradkyně, že nám to jde. Rozmluva o jídle s někým, kdo tomu rozumí a hlavně s někým, kdo si tím taky prošel.

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

Marcela: Daleko více zeleniny a ovoce v jídelníčku. Vlastně úplně jiný způsob stravování. Musela jsem se naučit pravidelně pít a nezapomínat na dopolední svačiny.

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

Tomáš: Vždy po převážení jsme dostali nějaký produkt, který nám měl pomoci s tukem nebo vodou. Nedá se tedy říct, který bych si oblíbil. Když už bych tedy něco vypíchnul, bude to vlákninu FIBROKI a sušenky FIBROKI. Díky úpravě stravy byla chuť na cokoli hned pryč.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Marcela: Vůbec ne, šlo to samo. Bez pohybu, jen změnou jídelníčku. Hrozně mě to překvapilo. Nečekala jsem, že to bude tak jednoduché. Šlo to skoro samo. Stačilo jen dodržovat nastavený jídelníček. Náš nákupní vozík se hodně změnil. Dneska nakupujeme daleko víc ovoce a zeleniny. Naopak nekupujeme vůbec nic nezdravého. Nepotřebujeme to a ani nám to nechybí.

Jak se cítíte nyní, lehčí o celkem 49 kg?

Tomáš: Je to velmi příjemný pocit. Posměšky přešly na pochvaly a to vás potěší daleko víc než to, že jste udělali něco pro sami sebe. Lidé vnímají, že jste na sobě zapracovali.

Marcela: Je fajn mít menší oblečení o 5 velikostí. Už nemusím vybírat jen z těch největších velikostí, nebo v obchodě nenajít vůbec nic na sebe. Potkávají mě známí a ptají se, jak se mi podařilo tolik zhubnout. Odpověď je jednoduchá: jedla jsem, ale jinak.