

VLADIMÍR
-20,6
kg

Vladimír
Nečas

Bydliště: Zvěrkovice
Poradna: Moravské Budějovice
Zaměstnání: analytik a metodik

Věk: 44 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 115,7 kg
Současná hmotnost: 95,1 kg

Délka hubnutí: 7,5 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL/XXXL
Současná velikost oblečení: L/XL

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 17 cm



Projedl jsem se ke štíhlé postavě

Směje se pan Vladimír Nečasal, který byl ještě před 7 a půl měsíci nespokojený se svojí váhou. Pak zašel do výživové poradny NATURHOUSE v Moravských Budějovicích a tam mu pomohli. Naučil se jíst pravidelně, konzumovat více zeleniny a dodržovat pitný režim. Nyní je štíhlejší přes břicho o 17 cm, lehčí o 20,6 kg a může si vybírat z oblečení ve velikosti L a XL.

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

Dlouhodobě jsem byl nespokojený se svojí váhou. Zkoušel jsem zhubnout už v minulosti, ale bez větších úspěchů. Navíc jsem začal dál přibírat na váze. Pak jsem náhodou uviděl reklamu na výživové poradenství NATURHOUSE a tak trochu ze zvědavosti jsem zašel do poradny v Moravských Budějovicích.

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

S výživovou poradkyní paní Hanou Kopňkovou jsme prošli mé stravovací návyky, běžný režim dne a moji představu, o kolik bych chtěl svoji váhu snížit. Na základě těchto informací a provedených úvodních vážení a měření jsem dostal výživový plán a instrukce, jak jej používat. Dále mi paní poradkyně Hanka doporučila produkty, které pomáhají v redukčním procesu.

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

Nejvíce jsem oceňoval úbytek váhy již od prvního týdne používání metody NATURHOUSE při zdánlivě velkém množství přijímaného jídla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byly pro mě jakýmsi kontrolním bodem, jestli to, co dělám, vede k vytyčenému cíli. Zároveň fungovaly jako povzbuzení pro další období.



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

Největší změnou pro mě bylo zařazení pravidelného jídla po cca 3 hodinách a více zeleniny, než jsem byl do té doby zvyklý. Samozřejmě to znamenalo také některé druhy potravin z mého jídelníčku vyřadit. Byly ale nahrazeny jinými a pro mě stejně chutnými.

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

Pomáhaly mi lépe dosáhnout stanoveného cíle. Nemohu říci, že bych si nějaký více oblíbil, všechny fungovaly dobře.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, pokračuji. Každý z nich obsahuje pro tělo prospěšné látky, takže mi pomáhají i ve fázi udržení si a stabilizace snížené váhy.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Po pravdě řečeno, ani ne. Připadalo mi, že to jde samo. Samozřejmě, že je za tím správně nastavený jídelníček od výživové poradkyně a jeho dodržování.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 20 kg?

Nepochybně lépe. Řada lidí v mém okolí si všimla toho, že jsem zhubl, a to potěší.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

V podstatě ne. Čas od času jsem se více hýbal díky potřebným činnostem kolem domu. Aktivně jsem ale žádná cvičení ani sport nedělal. Ale i tak metoda NATURHOUSE funguje dobře.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Už pro to, abych si nově získanou váhu udržel – čeká mě fáze udržování a stabilizace.