

JAROSLAV
-25
kg

**Jaroslav
Nerad**

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Europark

Zaměstnání: BS

Věk: 62 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 112 kg
Současná hmotnost: 87 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 58
Současná velikost oblečení: 52

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Bez 25 kil je ze mě nový člověk s optimismem v srdci

Pan Jaroslav Nerad začal se změnou životního stylu v momentě, kdy se uviděl na fotografiích z dovolené. S podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v pražském Europarku za půl roku odložil 25 kg a zeštíhlel přes břicho o 24 cm. Lépe se mu dýchá a může i sportovat.

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

Celková váha, vzhled a neúměrný rozměr pasu a břicha. Začalo to odchodem mé milované manželky Marušky z tohoto světa před 6 lety, kdy se mi a mé dceři vše zastavilo v čase, v prostoru a zcela jsem upadl do pasivního způsobu života. Den jako každý jiný, práce, strava ne zrovna zdravá a postupně narůstající váha. Pomalu, plíživě jsem nabíral kila, okolí na to nic a já myslel, že to je vlastně v pořádku, že se nic neděje. To je prostě život. Vždy jsem rád cestoval a poznával nové krajiny, světadily a města. I mé dřívější pracovní povinnosti mne zavedly do cizokrajných zemí. Tak jsem doma vzpomínal, prohlížel si foto a trochu snil. V životě se nic neděje náhodou a před dvěma lety jsem objevil možnost v rámci zaměstnání se přihlásit na zájezd do Dubaje. Dostali jsme se s kolegou mezi prima lidi se zájmem o techniku, kulturu a cestování. Fotky a videa nesměly samozřejmě chybět. Po návratu jsme si posílali navzájem snímky. A tady nastal u mne razantní zlom. Proboha, jak to vypadám? Tak trochu jsem nad vlastní fotkou nevěřil vlastním očím. A následně už vůbec ne ručičce na osobní váze! A dost. Vnitřní hlas, odhodlání a rozhodnutí s tím radikálně něco dělat.

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

Bez jakýchkoliv průtahů jsem si domluvil konzultaci ve výživové poradně NATURHOUSE v Europarku, kde jsem se nedozvěděl nic jiného, než že mám nadváhu a v mém zájmu bude s tím něco udělat. Vstřícnost, ochota a zájem mi pomoci bylo vidět hned od prvního okamžiku od celého kolektivu, zejména pak ze strany výživové poradkyně Michaly Hladíkové. Měření, vážení, stanovení jídelníčku. Nepovolím, nevzdám to, říkal jsem při kaž-



dé kontrolní návštěvě. Věřili mi. Pochopil jsem, že nastupuji na cestu, ze které neuhnou a dojdou do zdárného konce.

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

Výsledky a celkový pocit, že se začíná dařit nastartovat metabolismus. Překvapilo mě, že nemám hlad a porce jídla jsou dostačující.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Naprostý pocit jistoty a správného postupu, nová zjištění a poznatky ze strany poradkyně Míši. Velmi důležité byly informace ohledně nového pojetí úpravy jídla včetně receptů.

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

Musel jsem se vzdát uzenin, masných a tučných výrobků. Dále jsem musel vyřadit sladké a ochucené vody. Dbal jsem pokynů, které mi poradkyně Míša doporučila.

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

Oblíbil se nedá říct, ale nejvíce na mě působily kapsle APINAT CLA, po kterých jsem měl největší úbytek tuku a centimetrů přes břicho.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Pokračuji, protože stále nacházím v produktech něco nového a povzbudivého pro svůj organismus.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Teď, když si zpětně prohlížím fotografie, tak musím konstatovat, že vlastně vůbec ne. Pojal jsem to tak, že to dělám pro sebe, svoje zdraví, a to mě vedlo neúprosně ke zdárnému cíli. Byl jsem k sobě vždycky tvrdý a cílevědomý. A cítil jsem podporu od svých blízkých – i to byla obrovská motivace.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

Lehčí se cítím hlavně na duchu. Důležité je, že se mi i lépe dýchá, a o to více zvládám sportování, které mi dříve dělalo potíže. Přidal jsem i více cvičebních úkonů včetně masáží, které mi obstarala moje přítelkyně, které jsem moc vděčný.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, podle potřeby. Děkuju milému personálu v poradně NATURHOUSE, zejména pak výživové poradkyni Míše Hladíkové. Největším oceněním pro mne jsou slova mé dcery Markétky, která prohlásila: „Tedy tati, já tě nepoznávám, jsem na tebe hrdá, je vidět, že se dokážeš v životě rvát.“