

JAROSLAV
-40
kg

Jaroslav Ondra

Bydliště: Bruntál

Poradna: Bruntál

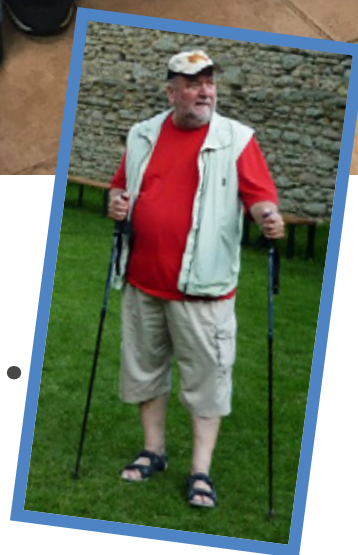
Zaměstnání: knihovník

Věk:	62 let
Výška:	179 cm
Původní hmotnost:	136 kg
Současná hmotnost:	96 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	62
Současná velikost oblečení:	56

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 34 cm



Cítím se nesrovnatelně lépe. Poslední měsíc jsem dokonce i bez píchání inzulínu!

Pana Jaroslava přivedla do výživové poradny NATURHOUSE řada zdravotních potíží, se kterými chtěl jednoduše něco udělat. Největším překvapením pro něj byl fakt, kolik vody jeho tělo zadržuje. Počáteční nedůvěra v metodu NATURHOUSE se změnila na radost z toho, jak se Jaroslavovi daří hubnout, aniž by pociťoval hlad. Díky úpravě jídelníčku a pravidelnému ježdění na rotopedu se nyní Jaroslav cítí nesrovnatelně lépe.

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

Byly to především zdravotní problémy, kterých nebylo málo. Navíc jsem se cítil hodně unavený a často jsem se zadýchal. Proto jsem s tím chtěl něco udělat.

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

Hlavně si pamatuji, jak jsem byl překvapený, když mě výživová poradkyně, paní Jana Bieglerová, zvažila a řekla mi, kolik moje tělo zadržuje vody. To byly ty nateklé nohy a únava. Také jsem dostal návod, co a kdy mám jíst, na co si dát v jídelníčku pozor. Například na dodržování dostatečného pitného režimu.

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

Zpočátku jsem byl nedůvěřivý, myslel jsem si, že to u mě nebude fungovat, ale později jsem oceňoval především to, že jsem netrpěl hladem. Toho jsem se totiž nejvíce obával.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vzhledem k tomu, že mi hubnutí šlo celkem snadno a pravidelně jsem ubýval na váze, byla každá konzultace dalším povzbuzením. Bylo fajn pokaž-



dé vidět výsledky a být motivován do dalšího týdne.

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

Přestal jsem pít pivo a začal jsem si porce odvažovat. Také jsem do jídelníčku zařadil dvě ovocné svačiny, více zeleniny a skoro každý den jsem jezdil na rotopedu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbil? Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nejvíc mi vyhovují suchary a sušenky ke snídani. Snídám je dodnes. A vláknina mi zase pomáhala právě v tom, abych neměl pocit hladu. Produkty s artyčokem mi dělaly dobře na zažívání.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Vzhledem k tomu, že já sám jsem s hubnutím neměl moc práce, o přípravu jídla a ovocných svačin se starala především manželka, a také díky tomu, že mi šla kila dolů skoro sama, bylo pro mě hubnutí vlastně snadné.

Jak se cítíte nyní lehčí o 40 kg?

Cítím se nesrovnatelně líp. Přestaly mi otékat nohy, ubylo léků, lépe se mi dýchá i pohybuje. Poslední měsíc jsem dokonce i bez píchání inzulínu!

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, jezdil jsem denně asi půl hodiny na rotopedu a mám v plánu v tom nadále pokračovat.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě budu docházet na kontrolní převážení a dokoupení sucharů, na které jsem zvyklý.