

Martin
zhubl téměř
38 kg

Martin
Čespivo

Bydliště: Praha

Poradna: Beroun

Zaměstnání: podnikatel

Věk: 47 let
Výška: 186 cm
Původní hmotnost: 135 kg
Současná hmotnost: 97,3 kg

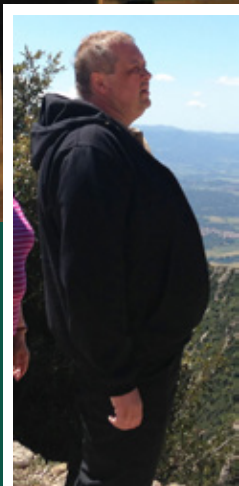
Snížení o:

37,7 kg

Délka hubnutí: 9 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 38 cm



Martin Čespivo v době, kdy vážil 135 kg.

Tím, že jsem zhubl 38 kg, jsem se zbavil spousty zdravotních problémů včetně cukrovky

Pan Martin Čespivo zavítal do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně jako typický chronický dietář. Mnohokrát se pokusil zhubnout, ale vždy se u něj dostavil jo-jo efekt. V NATURHOUSE získal nejen podporu a motivaci, ale naučil se zdravým stravovacím návykům a přípravě jídel. Moc Vám gratulujeme!

Martine, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

S počáteční váhou 137 kg jsem se snažil bojovat mnoho let. Vždy jsem trochu zhubl, ale poté jsem zase přibral. Zhruba při 126 kg jsem to vždy vzdal, a proto jsem jednoduše zašel do výživové poradny v Berouně, abych vše zdárně dotáhl do konce.

Začal jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE...

Z počátku jsem tomu sice moc nevěřil, ale nebylo co ztratit. Po celou dobu hubnutí mi pomáhal přístup výživových poradkyň



Mgr. Evy Straškrábové a Bc. Veroniky Holečkové, které mě naučily, abych si sám zvládal správně sestavovat jídelníček a dodržovat návyky. Svým způsobem mě naučily být samostatným a ve všem se sám orientovat i po skončení redukční kúry.

Připadalo Vám náročné změnit svůj životní styl?

Je samozřejmé, že vše nešlo vždy hladce, z mé strany byla někdy pochybení či stagnace váhy. Výživové poradkyně se z mého pohledu změnil v psychologa, který mne vždy dovedl postrčit o něco blíže k cíli. Jde o velké úsilí všech stran, ale při týdenních cyklech vážení a podpory vždy získáte sílu pokračovat dál.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly?

Z počátku je sice těžké všemu přivyknout, ale pomáhaly mi v tom i produkty jako například vláknina FIBROKI a skvělé suchary FIBROKI, které mi pomohly nejvíce a budu je využívat i do budoucna.

Bez změny stravování a návyků by však nebylo možné odložit 40 kg. Jak se Vám to vlastně podařilo?

Můj současný jídelníček se výrazně změnil. Poznal jsem více chuti a lepší stravu, po které se cítím skvěle. Dovedu si dát i jídla z minulosti, ale všeho s mírou.

Člověk se někdy musí vzdát něčeho, aby získal něco jiného. Jak to bylo s Vámi?

Dokonce jsem se zbavil spousty zdravotních problémů včetně cukrovky. Určitě jsem více získal, než ztratil. Vždy jsem si myslel, že hubnutí je má osobní věc a nikomu do toho nic není. Vždy jsem chtěl zhubnout rychle a tím vše vyřešit. V NATURHOUSE jsem tyto myšlenky opustil, což je z mého pohledu nejdůležitější. Když se člověk s nadváhou přesvědčí, že je vše marné a nemá šanci, tak u toho může setrvat po zbytek života, což je velká škoda. Děkuju fantastickým výživovým poradkyním Mgr. Evě Straškrábové a Bc. Veronice Holečkové za jejich podporu, motivaci a vlídná slova.