

MICHAL
-18
kg

Michal Jahoda

Bydliště: Lovosice

Poradna: Litoměřice

a Roudnice nad Labem

Zaměstnání: provozní manažer

Věk:	35 let
Výška:	183 cm
Původní hmotnost:	113 kg
Současná hmotnost:	95 kg

Délka hubnutí:	8 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL/XXL
Současná velikost oblečení:	M-L

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 13 cm



Před objevením NATURHOUSE mi přišlo nemožné zhubnout

Nakonec má pan Michal Jahoda 18 kilo dole, zeštíhllel přes břicho o 13 cm a cítí se plný síly a vitality. Místo večerních nájездů na ledničku se začal pravidelně a pestře 5x denně stravovat, zlepšil si svůj pitný režim a dostal se zpět do kondice. A jako bonus se svojí partnerkou otevřeli vlastní výživovou poradnu NATURHOUSE v Roudnici nad Labem.

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

Ač to možná bude znít zvláště, do NATURHOUSE mě přivedla moje maminka, lépe řečeno její úspěch v hubnutí. Když jsme jí s mou partnerkou viděli o 12 kil lehčí, řekli jsme si, že do toho půjdeme taky. A tak jsme jednoho krásného dne navštívili pobočku NATURHOUSE v Litoměřicích. Hubnout jsem tedy začal v Litoměřicích s podporou výživové poradkyně Radky Sahulové a své snažení ukončil v Roudnici nad Labem ve spolupráci s výživovou poradkyní Zlatou Kočovou.

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

Na ten den si vzpomínám celkem přesně. Do té doby jsem si myslel, že se nestravuji nijak špatně a že rostoucí břicho je zkrátka důsledkem sedavého zaměstnání a přibývajících let. Když se teď ohlédnu zpět, nemohl jsem od pravdy být dál. První a vlastně každá další návštěva v NATURHOUSE se nesla ve velmi přátelském duchu. Výsledkem první konzultace bylo zjištění, že mé dosavadní celodenní hladovění v kombinaci s večerním přejídáním nebude receptem na pěkné a zdravé tělo.

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

Přiznám se, že od samého začátku se mi nejvíce líbila ta jednoduchost. Stačí si ohlídat správné jídlo ve správný čas a ono to vlastně funguje samo. Asi to bude znít jako klišé, ale je to pravda, pod kterou se s klidným svědomím podepíšu.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Jednoznačně motivaci. Každou návštěvu jsem byl zvědavý, kolik jsem zhubl, a to mě hnalo pořád dál. Je úžasné vidět každý týden pokrok, do té doby jsem byl zvyklý na to, že mi váha každý rok ukazovala



vždy o něco víc než ten předchozí. Ale díky motivaci a podpoře ze strany výživových poradkyň Radky a poté Zlatky najednou ukazovala ručička na váze méně a méně týden co týden.

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

Moje stravovací návyky tvořila kombinace hladovění a přejídání. Když to vezmu kolem a kolem, tak během dne jsem zpravidla neměl potřebu jíst, stačilo několik káv a občas nějaký ten oběd v restauraci. Večer po příchodu domů jsem byl schopen sníst ledničku i se spíží. Při přechodu do metody NATURHOUSE se mi doslova obrátil svět naruby.

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

Po dobu mého snažení jsem vyzkoušel celou řadu doplňků, nejvíce jsem si oblíbil suchary a vlákninu FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, suchary a vlákninu užívám denně, pravidelně si vařím čaje INFUNAT a když mám chuť na sladké, tak si rád zakousnu sušenky FIBROKI s vysokým podílem vlákniny.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Před objevením NATURHOUSE mi to přišlo jako nemožné. Teď po vyzkoušení metody mi hubnutí nepřipadá nijak složité. Když dodržíte pokyny výživové poradkyně, není možné nezhubnout.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 18 kg?

Jedním slovem fantasticky, kdo nezažil, ten neuvěří.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, v průběhu hubnutí jsem začal pravidelně chodit, pokud si dobře vzpomínám, tak třikrát týdně zhruba hodinu rychlejší chůzí. Později jsem přidal silové cvičení v posilovně a to praktikuji dodnes.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, vzhledem k tomu, že máme poradnu „doma“, tak vlastně musím. Za svůj úspěch jednoznačně vděčím NATURHOUSE. Když jsme se nad tím s mou partnerkou zamýšleli, začalo nám to dávat hlubší smysl, chápeme NATURHOUSE jako poslání. Když někdo pomůže vám, je docela fajn, když vy pomůžete někomu jinému. V průběhu hubnutí jsme využili nabízenou příležitost ke spolupráci a koncem roku 2018 si otevřeli vlastní pobočku v Roudnici nad Labem. Cesta to nebyla vůbec snadná, ale o to víc si vážíme toho, kam až jsme se dostali. Jestli také pořád dokola přemýšlíte o tom, jak změnit svůj život, tak nepřemýšlejte a změňte ho, stojí to za to.