

PETR
-15,8
kg

Petr Studecký

Bydliště: Uhlířská Lhota, část Rasochy
Poradna: Kolín

Věk:	53 let
Výška:	178 cm
Původní hmotnost:	92,2 kg
Současná hmotnost:	76,4 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 18 cm



Mohu se lépe pohybovat a nemám problémy s dušností

Raduje se pan Petr Studecký, který díky výživové poradně NATURHOUSE v Kolíně postupně odložil během 4 měsíců 15,8 kg, zlepšil si své stravovací návyky i pitný režim. Kromě výrazné fyzické proměny, se mu zlepšil i psychický stav a cítí se vyrovnaně a plný vitality.

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

Jednoho dne jsem si uvědomil, že jsem postupem pár let přibral na váze tolik, že už mi to začalo překážet při pohybu v práci i v osobním životě. Také jsem se začal špatně cítit i po zdravotní stránce (bolest zad a kloubů). Proto jsem začal na internetových stránkách hledat způsob zhubnutí a přitom jsem začal cvičit a postupně ubírat stravu. Jenže jsem zjistil, že sice hubnu, ale že je něco špatně. Ztrácela se mi svalovina, ale tuk a voda zůstávaly. Proto jsem se obrátil na výživovou poradnu NATURHOUSE v Kolíně, kterou jsem si našel na internetových stránkách.

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

Po telefonickém objednání a domluvení si první návštěvy v poradně jsem se dostavil do výživové poradny, kde se mne ujala velice příjemná výživová poradkyně. Popovídali jsme si o tom, co mne přivedlo do poradny a jaký je můj cíl. Poté jsme s poradkyní probrali moji zdravotní stránku. Dále mne výživová poradkyně zvažila a změřila. Domluvili jsme se, že podstoupím hubnutí v této poradně pomocí pestré stravy a jídelníčku na míru. Obdržel jsem od paní poradkyně první instrukce ohledně pestré stravy, doporučených přípravků NATURHOUSE a domluvili jsme si další schůzku.

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

Hned od začátku jsem se držel poky-



nů výživové poradkyně ohledně stravy a doporučených potravin. Začal jsem hlavně dodržovat pravidelnost stravování, pestrou stravu a doporučené produkty. Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce ocenil pestrost jídla pomocí dostupných potravin, zeleniny a ovoce. Taktéž jsem ocenil i to, že hned od prvních dnů jsem začal pociťovat účinnost pravidelného a pestrého stravování.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci pro mé snažení k dosažení cílové váhy. A při každé konzultaci jsem se dozvěděl nové informace o potravinách a jejich účincích. A v neposlední řadě jsem si i výborně popovídal s poradkyní o receptech na zdravou výživu.

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

Stravovací návyky u mne byly příšerné. Jedl jsem pouze jednou denně vše, co mi přišlo pod ruku. O pestrosti stravy se ani radši bavit nebudu, jelikož žádná nebyla.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak

Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Používal jsem všechny doporučené produkty a mám za to, že všechny byly zvoleny ideálně. Nejvíce jsem si oblíbil vlákninu FIBROKI a čaje INFUNAT na snížení vody a tuku.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nebylo to tak těžké. U mě šlo hlavně o pravidelnost a pestrost stravy. Jelikož jsem přesně dodržoval doporučené a domluvené postupy, tak jsem překonal i prvopočáteční pocit hladu. Jediné, co pro mne bylo těžké, bylo omezení velikosti porcí stravy. Byl jsem velký jedlík, který dokázal spořádat velké množství jídla.

Jak se cítíte lehčí téměř o 16 kg?

Velice dobře. Mohu se již lépe pohybovat, nemám problémy s dušností. Cítím se i lépe po psychické stránce.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Myslím si, že mám i nadále co zlepšovat. A hlavně se i nadále rád dozvím nové trendy ve zdravé výživě a popovídám si s dobrými lidmi.