

Tomáš
zhubl téměř
40 kg

Tomáš
Píša

Bydliště: Sobětuchy
Poradna: Chrudim
Zaměstnání: skladník

Věk: 46 let
Výška: 183 cm
Původní hmotnost: 120,1 kg
Současná hmotnost: 80,6 kg

Snížení o:
39,5 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L–XL

Zmenšení o:
2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes pas a břicho: 29 cm



Tomáš Píša v době,
kdy vážil 120,1 kg.

Cíl -30 kg jsem si daroval k Ježíšku

Pan Tomáš Píša se během několika let i přes fyzicky náročné zaměstnání dostal se svojí hmotností nad 120 kg. Ale protože si chtěl zachovat své zdraví a cítit se dobře, rozhodl se pro hubnutí s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Chrudimi. Během 8 měsíců zhubl 39, kg a přes pas a břicho zeštíhlel o 29 cm. Podařilo se mu to bez hladovění a zdravotních obtíží, které často hubnutí doprovázejí.

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

Jednoho dne v létě jsem byl nakupovat tady u nás v Kauflandu a zrovna tam probíhalo měření BMI. Věděl jsem, že mám nadváhu a řešení v podobě metody NATURHOUSE mi dávalo smysl. Rozhodl jsem se tedy, že začnu hubnout s podporou výživové poradkyně Ing. Petry Liškové.

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

Po vyzpovídání, zvážení a měření mi poradkyně Petra doporučila jídelníček vhodný přímo pro mě, pro mé potřeby a chuťové preference. Dále mi doporučila produkty, které mi v mém úsilí pomáhaly.

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

Hlavně to, že s novým jídelníčkem



jsem neměl hlad, to mi přišlo prostě super. Nevydržel bych se totiž trápit hlady a cítit se v nepohodě.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byl jsem zvědav na nové výsledky, poradnu jsem navštěvoval poctivě a vždy se těšil na to, kolik váha zase ukáže kilogramů. Také jsem velmi oceňoval veškeré informace, které jsem se co týden od své výživové poradkyně Petry dozvěděl. Velkým pomocníkem při mé cestě za štíhlou postavou mi kromě poradkyně Petry byl také magazín PESO PERFECTO a kniha klienta.

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

Vynechal jsem především bílé pečivo, uzeniny, kávu, alkohol a sladkosti. A váha šla dolů prakticky sama. Jídelníček a produkty k němu doporučené byly navíc sestaveny tak, že jsem nepocítoval žádné zvláštní chutě na sladké ani na vzpruhu v podobě kávy.

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

Produkty, které mi byly paní dietoložkou doporučeny, mně v první řadě chutnaly všechny – nejvíce však vláknina FIBROKI. Přestože jsem nyní v udržovací fázi, na oblíbenou vlákninu FIBROKI a čaje INFUNAT nedám dopustit. Jsou již běžnou součástí mého jídelníčku.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké určitě ne, protože když není hlad a žízeň, tak se hubne samo.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, rád si zajdu zaplavat a v zaměstnání neustále chodím.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě. Těším se, až vyjde další díl časopisu PESO PERFECTO. Chtěl bych poděkovat výživové poradkyni Ing. Petře Liškové a asistentkám z chrudimské NATURHOUSE za srdečný přístup a podporu.