

Jakub shodil 11,8 kg, je ve skvělé kondici a vepřová hlava je minulostí!

JAKUB
-11,8
kg

Jakub Hajný

Bydliště: Mělnické Vtelnو

Poradna: Mělník

Zaměstnání: automechanik

Věk:	29 let
Výška:	182 cm
Původní hmotnost:	104,6 kg
Současná hmotnost:	92,8 kg

Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	XL
Zmenšení o:	

1 konfekční velikost oblečení

Úbytek v pase o: 11 cm



Jakub shodil 11,8 kg, je ve skvělé kondici a vepřová hlava je minulostí!

Pan Jakub Hajný se v poslední době necítil dobře a nebyl spokojený se svojí fyzickou kondicí. Díky manželce, která mu darovala k Vánocům dárkový poukaz na produkty NATURHOUSE a přivedla ho do poradny v Mělníku, se pustil do hubnutí. Po třech měsících shodil přes 11 kg, vypadá i cítí se mnohem líp a vykročil na cestu zdravé životosprávy.

Jakube, co Vás zavedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Mělníku?

Necítil jsem se už nějakou dobu dobře. Zadržoval jsem se do schodů, nebyl jsem spokojený se svojí fyzikou. Dělali jsme si doma legraci z toho, jak vypadám. Když jsem se viděl na fotkách, říkal jsem tomu vepřová hlava. Věděl jsem, že budu muset se svojí váhou něco udělat, jen jsem potřeboval nějaký impuls, a ten mi dala manželka. Ta našla NATURHOUSE, dala mi k Vánocům dárkový voucher a přišla také na první konzultaci se mnou.

Pamatujete si, jak úvodní konzultace vypadala?

Proběhl rozhovor s výživovou poradkyní Jarkou Kovaříkovou, vážení, měření, analýza jídelníčku a příprava nového, který byl základem diety. Překvapilo mě, že v jídelníčku NATURHOUSE je opravdu hodně jídla a že nebudu trpět hladem. Báł jsem se, že to bude víc bolet, ale všechno bylo jednoduché a hlad rozhodně nebyl.

Co jste musel změnit, když jste se začal řídit metodou NATURHOUSE?

Dřív jsem se nestravoval správně. Proto se mi změnil celý jídelníček a začal jsem taky více hlídat pitný režim. A bylo potřeba více jíst správné věci. Bylo výborné, že ze začátku se mnou chodila na konzultace manželka, která doma vaří pro nás oba. Ona sice hubnout nepotřebuje, ale také se naučila zdravému stravování a díky tomu se mi hubnulo mnohem líp. A také jsem začal více cvičit, to napomohlo lepšímu odbourávání tuků i zlepšení fyzické kondice.

Jak vám pomohly pravidelné týdenní kontroly?

Měl jsem podporu ze strany paní poradkyně, a při pravidelném vážení a pravidelných váhových úbytcích je určitě větší



motivace pokračovat dál. Věděl jsem, že mě bude poradkyně Jarka každý týden vážit a bylo by mi hloupé, kdybych třeba přibral. Také jsem během týdne cítil, že hubnu, a byl jsem zvědavý na váhový úbytek i na analýzu.

Byly při vašem hubnutí nějaké problémy?

Dieta byla přerušovaná služebními cestami, na kterých nebylo možné detailně dodržovat jídelníček. Ale i to se vždycy podařilo po poradě s výživovou poradkyní vyřešit. Naučil jsem se, čemu se mám při cestování vyhnout, na co si mám dát pozor, takže jsem to nakonec zvládl dobře.

Které produkty NATURHOUSE jste si nejvíce oblíbil?

Velmi mi pomohl sirup CINARKI, který jsem si dával do pet lahve a díky tomu jsem udržoval i dobrý pitný režim. Hodně jsem také užíval ampulky LEVANAT a na cesty jsem si bral LEVANAT kapsle.

Co se změnilo ve vašem životním stylu, když jste zhubnul?

Naučil jsem se, jak správně jíst a pít. Do budoucna si určitě chci udržet váhu i pestrý jídelníček, který nám velmi vy-

hovuje, zdravá strava s velkým množstvím zeleniny. Stravuje se tak i manželka a jsme oba spokojeni a zdravější.

Jak NATURHOUSE ovlivnil váš další život? Je něco, co si odnesete do budoucna?

Zafixovali jsme si správné stravovací návyky a budeme v nich pokračovat i dál. Dieta je velmi chutná. A docela dobře jídlo vychází i finančně, když nekupujete sladkosti a blbosti, můžete si za stejnou penize dopřát spoustu zeleniny a masa.

Co je podle vás na metodě NATURHOUSE pro klienty nejdůležitější?

Určitě motivační přístup poradkyně Jarky a týdenní kontroly. Je dobré vidět, jak každý týden ubude nějaké to kilo, jak mizí nadbytečný tuk i voda. Je to důležitá zpětná vazba, která vás motivuje a díky které pak máte mnohem větší chuť dietu držet. A také to, že při metodě NATURHOUSE není hlad a že to prostě nebolí.

Splnil jste svůj cíl?

Určitě, dokonce nad očekávání. Cítím se mnohem líp, jsem v lepší kondici a mám samozřejmě vyšší sebevědomí. A vepřová hlava už je minulostí.