

JAN
-18,2
kg

Jan Douděra

Bydliště: Mělník

Poradna: Mělník

Zaměstnání: strážník MP

Věk:	31 let
Výška:	196 cm
Původní hmotnost:	125 kg
Současná hmotnost:	106,8 kg

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

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Získal jsem plno poučných informací, zjistil jsem, že metoda NATURHOUSE určitě funguje a mohu ji doporučit ostatním

Pan Jan byl nespokojený se svou váhou a po doporučení metody NATURHOUSE od svých známých se rozhodl pobočku v Mělníku také navštívit. Na první konzultaci získal veškeré informace a společně s poradkyní si nastavili cíle, kterých by chtěl pan Jan dosáhnout. Nejvíce ocenil pravidelné kontroly, na kterých byly rychle vidět první úspěchy, a profesionální dohled po celou dobu hubnutí. Za 4 měsíce se tak pod dohledem výživové poradkyně panu Janovi povedlo zhubnout úžasných 18,2 kilogramu. Cítí se teď skvěle, má mnohem více energie a sám si potvrdil, že pokud má člověk pevnou vůli, tak může zvládnout cokoli.

Co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Zaujaly mě příběhy lidí, které osobně znám, a viděl jsem, že u nich je výsledek z poradny vidět. Ti mi NATURHOUSE Mělník doporučili. Potřeboval jsem zhubnout, a proto byla ideální varianta vyzkoušet tuto metodu. Dietoložka paní Kamila Třešňáková mi hned na úvod dala plno cenných informací.

Pamatujete si, jak probíhala vaše úvodní konzultace?

Vše probíhalo perfektně, dostal jsem veškeré informace, které byly do začátku nejdůležitější. Jen svlékání a měření nebylo úplně příjemné – nechce se vám do toho, když víte, že vypadáte jak „sud“. Hružou pro mě bylo zjištění, že mám více než 12 kg nadbytek vody a tuku v těle.

Když jste začal dodržovat metodu NATURHOUSE, co jste na ní nejvíce ocenil?

Určitě pocit, že mám nad sebou dohled a po týdnu to nemůžu vzdát. Už od začátku byly vidět výsledky a věděl



jsem, že tohle je správná volba. To mě povzbudilo do dalšího hubnutí.

Pomohly vám pravidelné týdenní kontroly?

Pomohly hodně, určitě právě z důvodu pravidelného dohledu od paní dietoložky Kamily a dále také proto, že při nich byl vidět postupný progres. Vážil jsem se vždy jen na konzultaci, a tak to bylo příjemné překvapení každý týden – vidět, jak váha postupně mizí.

Jak se změnil váš jídelníček?

Co se týče složení, ani tolik ne, spíš bylo dobře, že jsme nastavili pravidelný režim a určitá pravidla stravování. Líbí se mi i variabilita metody NATURHOUSE, kdy si člověk může nastavit, co mu nejvíce vyhovuje.

Součástí metody NATURHOUSE je i užívání produktů. Které jste si nejvíce oblíbil?

Nejvíce mi pomohl DRENANAT D+N na odbourání tuků a FLUICIR na odvodnění. Také mi paní dietoložka Kamila poradila tyčinky SLIMBEL a sušenky FIBROKI. Mám totiž v průběhu dne hodně nabitý program, nemám čas myslet na svačiny, proto jsem tyčinky a sušenky z NATURHOUSE hodně využíval.

Dosáhl jste, co jste si předsevzal?

Myslím si, že z 90 % určitě ano! Celý proces metody NATURHOUSE mi pomohl vnímat moje tělo, správně nastavit stravovací návyky v průběhu dne a vše dát dohromady s dalšími aktivitami. Zbývajících 10 % teď už záleží jen na mé vůli.

Co se změnilo ve vašem životě, když jste zhubl?

Mám víc energie, samozřejmě si můžu obléknout věci, které nějaký čas ležely ve skříni. Celkově se člověk cítí mnohem lépe. A už opravdu nechci vypadat jako ze začátku. Myslím, že foto je dostačující důkaz!

Čím vás NATURHOUSE obohatil?

Získal jsem plno poučných informací, zjistil jsem, že metoda NATURHOUSE určitě funguje a mohu ji doporučit ostatním. Když člověk chce, opravdu to jde. Velká zásluha patří i mé výživové poradkyni, paní Kamile Třešňákové, se kterou jsme konzultovali každý detail. Ve finále se ukázalo, že i člověk jako já může dosáhnout skvělých výsledků. A proto to mohou zvládnout i ostatní!