

**Jaromír  
zhubl  
33 kg**

**Jaromír  
Potocký**

**Bydliště: Chomutov  
Poradna: Chomutov  
Zaměstnání: v invalidním důchodu**

Věk: 59 let  
Výška: 184 cm  
Původní hmotnost: 121,9 kg  
Současná hmotnost: 88,9 kg

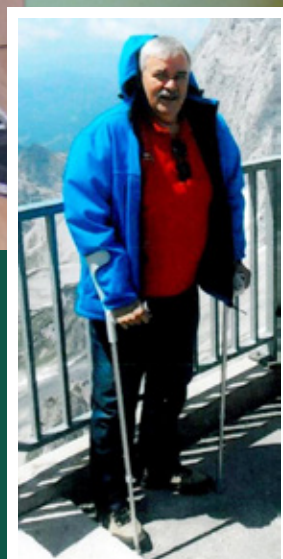
Snížení o:

**33 kg**

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 58  
Současná velikost oblečení: 42–44

Zmenšení o:

**7–8 konfekčních velikostí oblečení  
Úbytek přes břicho: 33 cm**



Jaromír Potocký v době,  
kdy vážil 121,9 kg.

## Lepší pohyblivost a výběr z pěkného oblečení

Nejen toto získal pan Jaromír Potocký, který nejprve váhal s návštěvou ve výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově. Když ale viděl výsledky u své manželky, přesvědčilo ho to. Během 7 měsíců je nejen lehčí o 33 kg a také štíhlejší přes břicho o 33 cm, ale především ke svému pohybu nyní potřebuje již jen jednu berli.

**Jaromíre, výživová poradna NATURHOUSE pro Vás nebyla neznámá. Proč jste vlastně poradnu navštívil?**

O poradně NATURHOUSE v Chomutově jsem již věděl od své manželky, která zde prošla přímo fantastickou proměnou. Sám jsem poradnu navštívil za účelem změny stravovacích návyků a také proto, abych něco udělal se svou váhou. Když totiž člověk váží více než 120 kg, značně jej to omezuje. Což byl i můj případ, jak je vidět z fotografie před proměnou.

**Jak na Vás působila první konzultace?**

Nejdříve jsem byl na vážkách, zda změnu ve stavování zvládnou, ale již po první konzultaci v poradně (tehdy ještě s Bc. Míšou Mauleovou), jsem nabyl přesvědčení, že to musím zvládnout.



**V NATURHOUSE jsou doporučené pravidelné konzultace, jak jste to vnímal Vy sám?**

Každotýdenní konzultace (to již s Hankou Křivánkovou) mi velice vyhovovaly a zároveň i motivovaly k dodržování disciplíny. Vždy jsem se dozvěděl, jaký pokrok jsem udělal. Paní Hanka mi sestavila jídelníček na další týden, doporučila mi produkty, recepty. Obohatila mě o další rady a tipy. Byla radost sem chodit.

**Při redukci váhy jedinec potřebuje podporu v rodině a okolí. Jak tomu bylo u Vás?**

Velice mi pomáhaly pochvaly a morální podpora rodiny, hlavně ze strany manželky, která si tímto redukčním procesem prošla loňský rok, ale také ze strany výživové poradkyně Hanky Křivánkové.

**Základem jídelníčku jsou takzvané nárazové dny, oblíbil jste si některý z nich?**

Nárazové dny mi chutnaly všechny. Nemám problém s konzumací zeleniny, hub ani drůbežího masa.

**Máte za sebou 7 měsíců tvrdé práce. Jak to nyní vnímáte, když se ohlédnete zpět?**

Průběh celého hubnutí jsem zvládal v pohodě. Jen jsem potřeboval nastavit pravidelnost ve stravování v úpravě potravin a vyřadit některé potraviny, hlavně vepřové maso.

**Můžete něco vzkázat klientům, kteří stále váhají výživovou poradnu NATURHOUSE navštívit?**

Lidem bych rád vzkázal: „Pokud chcete udělat něco se svojí váhou a zdravím, neváhejte a navštivte poradnu NATURHOUSE. Vždy se lépe hubne, když máte motivaci a cítíte podporu, které se Vám od výživové poradkyně Hanky Křivánkové ve velké míře dostane.“

**Budete i nadále využívat možnosti vážení a přeměření zdarma?**

Do poradny plánuji docházet i nadále, abych si váhu udržel. Děkuji chomutovskému kolektivu NATURHOUSE za podporu a nový životní směr.