

**Jaroslav
zhubl
25 kg**

**Jaroslav
Hanzlíček**

Bydliště: Cvikov

Poradna: Liberec

Zaměstnání: administrativa

| | |
|--------------------|--------|
| Věk: | 50 let |
| Výška: | 181 cm |
| Původní hmotnost: | 113 kg |
| Současná hmotnost: | 88 kg |

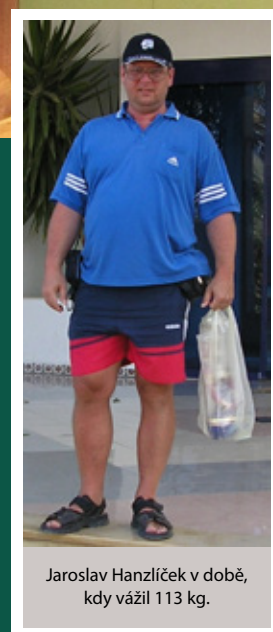
Snížení o:

25 kg

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 5 měsíců |
| Původní velikost oblečení: | 56–58 |
| Současná velikost oblečení: | 50–52 |

Zmenšení o:

3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 20 cm



Jaroslav Hanzlíček v době,
kdy vážil 113 kg.

Změna životního stylu s NATURHOUSE nebo- lí. Bolestná je „pouze“ výměna šatníku

Pan Jaroslav Hanzlíček, ačkoliv bydlí ve Cvikově, neváhal dojíždět každý týden do liberecké výživové poradny NATURHOUSE. Během 5 měsíců odložil nejen 25 kg a zeštíhlél přes břicho o 20 cm, ale především ho přestala bolet kolena a celkově si zlepšil svůj zdravotní stav. Jak sám říká, jedině, co „bolí“, je kompletní výměna oblečení, v jeho případě o 3–4 konfekční velikosti.

Jaroslave, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

V posledních letech mi hmotnost stále pomalu narůstala a samotné sportování nebo omezení stravy přinášelo pouze krátkodobý a minimální efekt. Dále jsem měl zdravotní problémy s koleny a tak jsem vyhledal pomoc odborníka. Do NATURHOUSE mě nasměrovala známá (p. Jitka Melicharová), která za pomoci metody NATURHOUSE shodila 18 kg. A tak jsem se rozhodl to také zkusit.

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

Při první konzultaci mě výživová poradkyně po změnění a zvážení informovala o tom, jak na tom jsem a jak bych mohl změnit svůj jídelníček. Dozvěděl jsem se, že kromě obezity je můj organizmus silně zavodněn, asi jako důsledek nedodržování pitného režimu. Svěřil jsem se jí se svými stravovacími neřestmi i návyky. V té době jsem pořád nevěřil, že se mi podaří zhubnout, na této první konzultaci jsem se rozhodl, že se zkusím metodou NATURHOUSE 100% řídit. Stanovil jsem si cílovou hmotnost a poradkyně mi sestavila jídelníček a doporučila užívat přípravky NATURHOUSE. Na závěr 1. schůzky jsme se domluvili na další konzultaci.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňoval, že člověk nemusí hladovět, aby snížil svou hmotnost a začal žít zdravěji. Naopak jídla je dosti velké množství.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace pro mne znamenaly potvrzení správnosti mého rozhodnutí dodržovat metodu NATURHOUSE a tím zdravě a efektivně redukovat svoji hmotnost. Utrvovala mne v tom klesající číslovka na váze a snižující se zavodnění. Také jsem pravidelně získával nové informace o vhodných a prospěšných potravinách. Podle potřeby mi byl upravován jídelníček na následující týden.

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

První změna znamenala dodržovat pravidelné intervaly mezi jídly. Začal jsem v mnohem větší míře jíst jak syrovou, tak tepelně upravenou stravu, především pak zeleninu a ryby. Přestal jsem jíst pečivo a různé sladkosti. Zpočátku jsem vypustil i přílohy, postupně jsem zařazoval celozrnné těstoviny, rýži a luštěniny. Začal jsem dodržovat pitný režim, piji převážně vodu. Vypustil jsem různé ochucené nealkoholické i alkoholické nápoje.

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

Pomáhaly mi redukovat hmotnost a odbourávat tuk v určitých partiích těla, zejména na břicho. Nebo zahnat chuť na sladké, jako např. kakaové sušenky FIBROKI nebo pudink SLIMBEL SYSTEM. Hodně mi také pomáhala vláknina FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, užívám vlákninu, sušenky a sezamové suchary FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nepřipadalo i díky velké podpoře své partnerky, která připravovala a vařila doporučenou stravu. Sama se ke mně přidala a také změnila svůj jídelníček, protože ve dvou se to lépe táhne. Zpočátku šla hmotnost rychle dolů. Ačkoli se to nezdá, je to o vůli změnit své stravovací návyky a odolávat různým svodům. S tím jsem problémy neměl. Když následně vidíte úbytek váhy, máte z toho radost, která je potom hnacím motorem pokračovat v metodě NATURHOUSE, dokud nedosáhnete cílové hmotnosti. Navíc se tělo během 1. měsíce naučí přijímat potravu cca každé 3 hodiny.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

Cítím se bezvadně, jsem lehčí a štíhlejší, přestala mě bolet kolena. Dosti bolestná je „pouze“ výměna šatníku – obleky, kalhoty, trička, košile, zkrátka pořizování kompletně nového ošacení.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem kombinoval zejména se sportováním – in-line bruslením a cyklistikou.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE budu docházet i nadále. Nejen proto, abych měl ještě nějakou dobu odbornou podporu, ale i proto, abych získával nové informace a nakupoval si oblíbené produkty. Děkuju moc vždy milé, usměvavé a dobře naladěné výživové poradkyni Marcelce Pszykové a vůbec celému týmu NATURHOUSE v Liberci. Bylo mi s vámi moc dobře.