

**Jaroslav
zhubl
20 kg**

**Jaroslav
Kolář**

**Bydliště: Pardubice
Zaměstnání: jednatel**

Věk: 49 let
Výška: 178 cm
Původní hmotnost: 130 kg
Současná hmotnost: 110 kg

Snížení o:
20 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:
**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 14 cm**



Jaroslav Kolář v době,
kdy vážil 130 kg.

Vyšší sebevědomí, více energie a elánu

Pan Jaroslav Kolář si řekl dost a začal měnit svůj životní styl s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Pardubicích. Během pouhých 3 měsíců zhubl 20 kg, zeštíhl v pase a přes břicho o 14 cm a může se oblékat do oblečení v běžné konfekční velikosti L. A to hlavní? Zdravotní potíže jsou ty tam! Navíc se rozhodl, že přestane i kouřit.

Jaroslave, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Nespokojenost sám se sebou. Už jsem se na sebe vůbec nemohl podívat. Necítil jsem se ani dobře. A navíc všechny kalhoty a košile na mě doslova praskaly. Při mé výšce vážit 130 kg bylo opravdu příliš. Říkal jsem si, že jsem ještě moc mladý na to brát různé léky. Tak jsem sedl k počítači a začal hledat na internetu rady, jak zhubnout. Našel jsem výživovou poradnu NATURHOUSE v Pardubicích a řekl si, že to prostě zkusím.

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

Ano, nejprve mě mile překvapila uvolněná atmosféra. Výživová poradkyně Pavla Brožová mě nejprve vyzpovídala, přeměřila, převážila a doporučila mi jídelníček a k němu produkty. Samotného mě překvapilo, jaké množství jídla mám sníst. Tak jsem se do toho dal. Dříve pro mě totiž slovo dieta znamenalo hladovění.



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

To, že skutečně funguje. Oceňoval jsem, že jsem každý týden viděl výsledky. O to více jsem se pak snažil dodržovat jednoduchá pravidla. Kromě toho mi poradkyně Pavla dodávala odhodlání a motivaci.

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

Radikální změna životosprávy. Přestal jsem jíst smažená jídla a nahradil je libovým masem, rybami, zeleninou. Také jsem začal jíst víc ovoce. Díky tomu se cítím plný energie a po obědě neodpadávám únavou.

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

Chutnaly mi všechny produkty.

Obzvlášť jsem si oblíbil koktejly SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadálo Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Šlo o to upravit vhodnou skladbu potravin a naučit se pravidelnosti.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kilo?

Úžasně. Díky tomu, že jsem teď štíhlejší, se mi zdravě zvýšilo sebevědomí, mám více energie a elánu. A protože je mi teď tak krásně, další level bude přestat kouřit.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Zatím velice slabě, ale díky úbytku hmotnosti mám více pohybu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, moc rád. Děkuju moc celému týmu NATURHOUSE v Pardubicích, zejména pak výživové poradkyni Pavle Brožové.