

MILAN
-19,2
kg

Milan Hanuš

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Sedmička

Zaměstnání: úředník

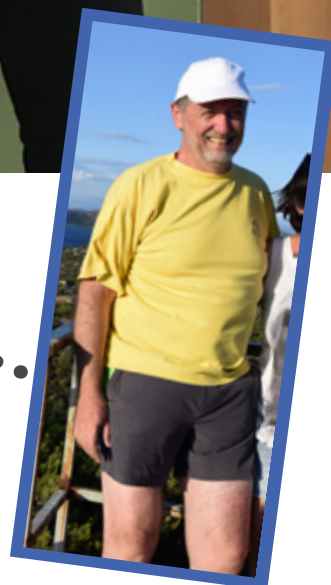
Věk:	57 let
Výška:	185 cm
Původní hmotnost:	104,2 kg
Současná hmotnost:	85 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	58
Současná velikost oblečení:	52

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase: 22 cm



Lehčí o 2 kartony vod? Jde to

Směje se pan Milan Hanuš, kterému se na metodě NATURHOUSE líbila jednoduchost, pravidelnost stravy a empatický přístup ze strany výživové poradkyně na pražské Sedmičce. Po půl roce je štíhlejší v pase o 22 cm a může si kupovat mladistvé oblečení o 3 konfekční velikosti menší. Navíc se cítí skvěle, plný síly a energie.

Milane, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Pohled na váhu. Když ukázala 104 kg, tak jsem usoudil, že je nejvyšší čas něco udělat. Protože pohyb je až to poslední, tak jsem zadal do vyhledávače něco jako „chci zhubnout“ a vyběhla na mě spousta odkazů. Otevřel jsem prvních pět, vyplnil kontaktní informace a čekal. Dostal jsem řadu odpovědí ve stylu „kup si zázračný produkt a zhubni“ a také pozvánku na bezplatnou konzultaci. Nakonec jsem se rozhodl pro tuto možnost u dnes již mé výživové poradkyně Heleny Kučerové, tehdy ještě Rybkové.

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

Paní Kučerová se mě vyptala na životní styl, způsob stravování, změnila mě a zvážila. Pak jsme si povídali o tom, co mě čeká. Bylo to velmi příjemné a její přístup byl velmi empatický.

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

Velmi empatický přístup ze strany paní poradkyně, jednoduchost a vlastně pohodlnost celé metody. V okamžiku, kdy se podařilo přepnout mozek na pravidelné dávky jídla a podporu potravinových doplňků, tak to již bylo velmi příjemné.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelnou podporu, poradenství, motivaci a přehled o mých výsledcích.



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

Přestal jsem jíst dvakrát denně, začal jsem snídat a hlavně jsem snížil energetický příjem a vypustil jídlo pozdě večer.

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

V podstatě všechny, ale podtrhl bych snídaňové lupínky FIBROKI, suchary FIBROKI a marmeládu DIETESSE.3.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, občas používám snídaňové lupínky, suchary a vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně ani ne vzhledem k váze, kterou jsem chtěl shodit, tak to chvíli trvalo, ale nebylo to těžké.

Jak se cítíte nyní, lehčí o bezmála 20 kg?

Cítím se výborně! Když vezmu do ruky dva kartony vod a nesu je domů, tak si říkám, jak je fajn, že už tuto zátěž nenosím na svém těle.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, jezdím na kole, snažím se nepoužívat výtah a občas si zacvičím podle instruktážních videí.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Myslím, že čas od času se pro nějaké přípravky zastavím a v exponovaných obdobích jistě využiji nějaké cílené prostředky.