NATUR HOUSE
Odborníci na zdravé hubnutí

Metabolický věk 47 let? Teď už ani omylem

MIROSLAV
-10,7 kg

Miroslav Kocman

Bydliště: Pardubice

Poradna: Pardubice

Zaměstnání: servisní technik výměny autoskel

Věk:	32 let
Výška:	179 cm
Původní hmotnost:	102 kg
Současná hmotnost:	91,3 kg
Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

1 konfekční velikost oblečení

Úbytek přes břicho: 9 cm

Metabolický věk 47 let? Teď už ani omylem

Když přišel na vstupní konzultaci, naměřili mu metabolický věk 47 let. S tím se však pan Miroslav Kocman nehodlal smířit a pustil se do boje za lepší zdraví a méně kilogramů. Po 4 měsících je lehčí o více než 10 kg, štíhlejší přes břicho o 9 cm a metabolický věk už zase odpovídá tomu fyzickému. S úpravou stravy a stravovacích návyků mu poradili ve výživové poradně NATURHOUSE v Pardubicích.

Miroslave, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?
Do poradny NATURHOUSE mě přivedla především velká chuť udělat něco se svými stravovacími návyky a samozřejmě také v návaznosti se pokusit shodit nějaká kila směrem dolů.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?
První konzultace probíhala velmi příjemně a měl jsem konečně dobrý pocit z toho, že se sebou začínám něco dělat, a že půjdu správným směrem. Velmi mě při prvním vážení překvapil metabolický věk organismu, který činil 47 let. To už pak nad sebou člověk začne dál přemýšlet a říká si, že dělá asi opravdu něco špatně.

Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval?
Nejvíce jsem asi ocenil pravidelné týdenní návštěvy u výživové poradkyně Ing. Veroniky Vrabcové, která mě svým přístupem a ukázkou vhodné skladby potravin dokázala pomoct k redukci váhy a abych se také po každém jídle dokázal cítit dobře.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?
Konzultace pro mě znamenaly především motivaci a snahu dodržet předepsané věci tak, abych mohl redukovat váhu směrem dolů. Když po prvním týdnu vidíte, že jste zhubl 2,5 kg a v podstatě to ani nebolelo, tak je to pro vás obrovský náboj v tom pokračovat dále.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?
Změny byly velké. Učil jsem se znovu jíst a pít. V těle jsem měl pěkně velkou tukovou zásobu, moje tělo si v sobě drželo vodu a přitom jsem byl věčně dehydrován. Zjistil jsem, že vynecháním tekutin se moje tělo neodvodní. Totálně jsem vyřadil pečivo, koláčky, sušenky, slazené nápoje, ochucené jogurty a začal jsem dávat tělu to, co doopravdy potřebuje.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?
Velmi jsem si oblíbil snídaňové sušenky FIBROKI, hlavně kakaové. A také vlákninu FIBROKI.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?
Zhubnout těžké nebylo, ale je to především o hlavě, motivaci a výdrži. Všechno nejde hned. Je třeba si najít pravidelný režim v jídle i v pití a dodržovat ho. Výsledky se pak dostaví samy.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 10 kg?
Z původních 102 kg mám nyní 91,3 kg. Cítím se o dost lépe. Úbytek váhy je znát i na oblečení. Nicméně bych se chtěl dostat na hodnotu okolo 88 kg a tu si už udržovat.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?
Z důvodu velkého pracovního vytížení a narození potomka jsem na cvičení bohužel neměl čas, pouze občas jsem si udělal o víkendu výlet na kole.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?
Ano, samozřejmě. S konzultacemi jsem velmi spokojen. Ačkoliv se na internetu dočtete spousty kladných i záporných recenzí, tak je to především o vás, jak si to nastavíte, a co chcete ve svém životě změnit. Já jsem v tomto směru svoji cestu našel.