

Ondřejka Pelantová - Hrádek nad Nisou

**-20,7
kg**

Věk:	53 let	Poradna:	Liberec
Výška:	167 cm	Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní hmotnost:	89,3 kg	Původní velikost oblečení:	48
Současná hmotnost:	68,6 kg	Současná velikost oblečení:	40–42

Zaměstnání: recepční
Úbytek přes boky: 27 cm

Zmenšení o:
3–4 konfekční velikosti oblečení



Ervín Pelant - Hrádek nad Nisou

**-24
kg**

Věk:	54 let	Poradna:	Liberec
Výška:	172 cm	Délka hubnutí:	3 měsíce
Původní hmotnost:	104 kg	Původní velikost oblečení:	XXL
Současná hmotnost:	80 kg	Současná velikost oblečení:	M

Zaměstnání: OSVČ
Úbytek v pase: 8 cm

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení



Odložili jsme 45 kg aneb Společně se to lépe táhne

Když už se na sebe paní Ondřejka Pelantová nemohla ani podívat a žádné diety dlouhodobě nepomáhaly, rozhodla se pro výživovou poradnu NATURHOUSE v Liberci. Když pak její pokroky a spokojenost viděl její manžel, přidal se k ní. Společnými silami jsou lehčí o 45 kg a cítí se vitálně a plní energie.

Ondřejko a Ervíne, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Ondřejka: Nemohla jsem se na sebe podívat ani do zrcadla. Byla jsem doslova jedna velká koule sádla a měla jsem zdravotní problémy.

Ervín: Již před návštěvou poradny jsem držel Keto dietu. Zhubl jsem, ale jakmile jsem začal znovu jíst jako před tím, začal jsem nabírat. Do poradny NATURHOUSE chodila moje manželka. Líbilo se mi, že jí skoro všechno a hubne. Tak jsem začal chodit s ní.

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

Ondřejka: Abych řekla pravdu, po držení všelijakých diet, doporučení a jedení různých preparátů, jsem do poradny šla trochu s nedůvěrou. Představovala jsem si, jak na mě budou koukat, že jsem tlustá, budou mě nutit do cvičení a tak. Nicméně jsem šla. Ovšem, jaké bylo mé překvapení, když mě přivítala milá a příjemná paní poradkyně Marcela Pszyková. Hned od začátku na mě velmi dobře působila, takže jsem měla pocit, že jí neobtěžuji. Vyslechla mě a vše si zapsala. Zvážila, změřila mě a doporučila mi potraviny, které jsou pro mě prospěšné a které ne. Společně jsme sestavily jídelníček a domluvily se na další schůzce.

Začali jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovali?

Ervín: To, že jsem mohl jíst skoro všechno. Jedl jsem maso, ovoce, zeleninu. A hlavně jsem u metody NATURHOUSE neměl hlad.

Ondřejka: Metoda NATURHOUSE mi totálně obrátila život, co se stravování týče. Dokonce jsem začala jíst potraviny, které jsem téměř nejedla. A co nejvíce mi tato metoda změnila, byl pravidelný rytmus. Dříve jsem skoro nesnídala, vůbec nesvačila a jedla 2x až 3x denně. Nejvíce jsem ocenila rychlost a jednoduchost přípravy jídel.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Ondřejka: Ze začátku nic. Ale když jsem viděla, že moje váha jde každý týden o malinko dolů, začala jsem se na pravidelné konzulta-



ce dokonce těšit. Když jsem na konzultaci jela, vždycky jsem si říkala, kolik jsem asi za ten týden zhubla. A opravdu, moje váha šla týden co týden dolů. Někdy miň, někdy víc. Také centimetry mizely a začala jsem to i na sobě cítit.

Ervín: Sledoval jsem, jak bez hladu a únavy hubnu. Paní Pszyková mě pochválila a to byla ta největší odměna pro mě.

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

Ervín: Byla to hlavně pravidelnost a také jsem zařadil do jídelníčku mnohem více ovoce a zeleniny. Také jsem málo a nepravidelně pil. Dnes mám pitný režim pod kontrolou.

Ondřejka: Zařadila jsem do jídelníčku ovoce, které jsem moc nejedla, a více zeleniny. Na druhé straně jsem se musela vzdát sladkého (hlavně zmrzliny), tučných mas, salámů a potravin z bílé mouky. Přestala jsem jíst zahuštěné omáčky a zařadila jsem lehčí jídla.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak vám pomáhaly a které jste si oblíbili?

Ondřejka: Produkty mi pomáhaly hlavně s tuky a vodou. Hodně jsem si oblíbila vlákninu FIBROKI a některé čaje INFUNAT. Také mi chutnaly pudinky SLIMBEL SYSTEM a sušenky FIBROKI.

Ervín: Produkty mi pomáhaly k odbourání tuků. Nejvíce jsem si oblíbil vlákninu FIBROKI a čaje INFUNAT, které jsem před tím téměř vůbec nepil.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ervín: S metodou NATURHOUSE nešlo hubnutí tak rychle, ale na druhou stranu nedochází k jojo efektu. Myslím, že kdo chce, s metodou NATURHOUSE zhubne.

Ondřejka: Nepřipadalo. Ba naopak. Týden co týden jsem byla o nějaké to deko, někdy i kilo lehčí. Až ke konci se mi váha zastavila. Ale nakonec jsem i pro mě magickou hranici 69 kilo úspěšně pokořila. S radami a pomocí paní Pszykové a užíváním produktů mi hubnutí připadalo jednodušší a lehčí. Když se mi někdy tolik nedařilo, paní Marcelka mě vždy podpořila a já při další návštěvě měla zase lepší výsledek. Upřímně, bez paní Pszykové, jejího přístupu, optimismu a odhodlání bych nikdy takhle zhubnout nedokázala.

Jak se cítíte nyní, společně lehčí o 45 kg?

Ondřejka: Cítím se skvěle. Zlepšilo se mi dýchání, srovnala hladina cukru a všechno se mi dělá mnohem lépe.

Ervín: Cítím se dobře, mnohem lépe se mi dýchá a zvládnou práci mnohem dříve než předtím, kdy jsem musel odpočívat. Zlepšilo se mi i zdraví. Ale hlavně už se za sebe nestydím a jsem na sebe hrdý.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ervín: Určitě. Je dobré se občas nechat zvážit a přeměřit. A kdyby náhodou, paní Pszyková mi poradí, jak se opět vrátit na dosaženou váhu.

Ondřejka: Ano. Občas se přijdu zvážit a změřit, abych viděla, jak na tom jsem. A také ráda zajdu za paní Pszykovou, abych si třeba jen popovídala.