

PETR
-30,1
kg

Petr Lips

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: senior

Věk:	64 let
Výška:	189 cm
Původní hmotnost:	126,4 kg
Současná hmotnost:	96,3 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	44
Současná velikost oblečení:	38

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 24 cm



Mít 126 nebo 96 kg? To je velký rozdíl

Usmívá se spokojeně pan Petr Lips, který si díky takovému velkému váhovému úbytku už v klidu zaváže tkaničky a vandry si může konečně pořádně užít. Když poprvé přišel do výživové poradny NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou, nevěřil, že by se mu mohlo podařit zhubnout. Po 11 měsících je z něj prakticky jiný člověk.

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

Navštívit NATURHOUSE jsem se rozhodl proto, že při cestě k mámě, ke které to mám cca 10 minut, jsem se 2x až 3x zastavil, abych se vydýchal. Byla to hrůza. Navíc mě tehdejší váha dost omezovala i v každodenním životě, např. při takové samozřejmosti jako je mytí vlasů, zavazování bot apod.

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

Na první konzultaci mi paní Mgr. Renata Míková vysvětlila, co je špatného na způsobu mého stravování, čeho se budu muset vyvarovat a na co si zvyknout, pokud chci s váhou něco udělat. A taky jsem dostal doplněk stravy – ampulky FLUICIR, které mi pomohly od neuvěřitelných 5,7 kg za první týden! Samozřejmě, že to nebylo každý týden, ale snižování váhy se odstartovalo. A mě to velmi namotivovalo.

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

Abych pravdu řekl, moc jsem si zpočátku nevěřil, že to dokážu, ale když jsem právě na druhé schůzce po týdnu viděl na váze tak úžasný úbytek, řekl jsem si, že prostě musím, že to dám.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?



Konzultace týden po týdnu mě utvrzovaly, že jsem na dobré cestě, protože váha šla opravdu dolů.

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

Pravda je, že ze začátku mi nějaký čas trvalo, než jsem si zvykl a naučil se vařit taková jídla, která mi doporučila výživová poradkyně Mgr. Renata Míková. Ale našel jsem spoustu receptů na internetu a také doplňky stravy z NATURHOUSE mi pomohly. Moje strava v předchozích letech se totiž sestávala z dopoledního kávička s něčím sladkým, k obědu něčeho vydatnějšího typu gulášek, pečené maso nebo grilované kuře, po večeři pak opět kávička se sladkým a večer u televize většinou 2 piva.

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

Produkty NATURHOUSE, ať už to byly ampule nebo různé koncentráty, šly ruku v ruce s různými nárazovými dietami, které účinky podpořily.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Když si po těch 11 měsících uvědomím, co jsem dokázal, tak mi to ani nepřijde, že by to bylo až tak těžké.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 30 kg?

Mít 126 nebo 96 kg, to je sakra rozdíl, už zase můžu jezdit na vandry, běhat po lese a nemusím se každých 5 minut zastavovat, abych se vydýchal.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ke cvičení jsem se ještě nepřinutil, ale na některých vandrech si „zacvičím“ až dost. Záleží na terénu.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE už docházet neplánuji, ale na výživovou poradkyni Mgr. Renatu Míkovou se určitě přijdu sem tam podívat. Naučila mě totiž to nejcennější – už vím, jak se chovat ke svému tělu! A taky jsem jí slíbil, že se na ni přijdu podívat, až budu mít 90 kg. To je můj osobní cíl a dal jsem si na to rok.