

Petr
zhubl téměř
17 kg

Petr
Pacholíček

Bydliště: Strakonice
Poradna: Strakonice
Zaměstnání: vedoucí servisní skupiny

Věk: 45 let
Výška: 172 cm
Původní hmotnost: 93,5 kg
Současná hmotnost: 77 kg

Snížení o:

16,5 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:

1-2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 9 cm



Petr Pacholíček v době,
kdy vážil 93,5 kg.

Nyní se cítím velice dobře. Do kopce již nefuním jako medvěd

Pochvaluje si svoji proměnu pan Petr Pacholíček, který si jako svůj první cíl zvolil shodit 5 kg. Nakonec během půl roku odložil 16,5 kg, v pase zeštíhlol o 9 cm a může si kupovat slušivé oblečení v konfekční velikosti M až L.

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

Začal mi vadit vzhled mého zevnějšku. O výživové poradně NATURHOUSE ve Strakonících jsem slyšel, tak jsem se rozhodl, že zkusím zredukovat svoji váhu s podporou výživové poradkyně.

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

S výživovou poradkyní Evou Kotounovou jsme se bavili o tom, kolik je možné normálně zhubnout bez drastické diety a následného jo-jo efektu. Mým cílem bylo zhubnout minimálně 5 kg, ale doufal jsem, že by to mohlo být až 10 kg. Konečný výsledek 16,5 kg mě mile překvapil.

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

Začal jsem dodržovat přesně to, co mi výživová poradkyně Eva doporučila. Nejvíce jsem oceňoval pravidelné týdenní konzultace. Moc mi pomáhaly v tom, že jsem měl motivaci a povzbuzení od paní Evy.



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

Hlavní změnou bylo, že jsem začal jíst 3x tolik ovoce a zeleniny než dříve. Zejména jsem si pochutnával na jablkách. Dříve jsem jedl jedno týdně, teď jím dvě denně. Zcela jsem přestal jíst bílé pečivo, uzeninu, anglickou slaninu a hodně jsem omezil mazání másla.

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

Podle mého názoru pomohly tak, jak měly, a chutnaly mi všechny, některé více, některé méně.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl a zhubnout?

Nepřipadalo mi těžké zhubnout, ale navyknout si na zcela jiný režim a hlavně pravidelnost bylo někdy sklíčující.

Jak se cítíte nyní lehčí o 16,5 kg?

Nyní se cítím velice dobře, do kopce již nefuním jako medvěd a pohybovat se ze 77 kg je zcela příjemnější než skoro s 94 kg.

Jak je to s Vámi a cvičením?

Příležitostně se věnuju turistice s cyklistikou.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, v delších časových intervalech, protože jsem se díky NATURHOUSE naučil, že člověk musí o své tělo pečovat. Děkuju milému personálu, zvláště výživové poradkyni Evě Kotounové.