

Stanislav
zhubl téměř
52 kg

Stanislav
Mráz

Bydliště: Frýdlant
Poradna: Liberec
Zaměstnání: revírník

Věk: 27 let
Výška: 186 cm
Původní hmotnost: 147,3 kg
Současná hmotnost: 95,6 kg

Snížení o:
51,7 kg

Délka hubnutí: 1 rok
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 26 cm



Stanislav Mráz v době,
kdy vážil 147,3 kg.

Pro mě je důležité, že se cítím skvěle. Jsem nadšený a skoro spokojený, vždy je co zlepšovat

Pan Stanislav Mráz se do výživové poradny NATURHOUSE v Liberci dostal vlastně nedopatřením. Přístup vlídného personálu a jednoduchost metody NATURHOUSE jej nakolik přesvědčily, že během 1 roku odložil 51,7 kg, zeštíhllel přes břicho o 26 cm a vystřídal 3 konfekční velikosti oblečení. Dnes svého rozhodnutí rozhodně nelituje!

Stanislave, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny mě vlastně přivedla jedna moje kolegyně z práce. Ne že by mě tam dotáhla, ale rozhodli jsme se, že změnu stravovacích návyků a životního stylu zkusíme společně. Já jsem byl se sebou spokojený i před tím, váhu jsem neřešil, ale když ručička váhy přelezla 140 kg, věděl jsem, že bych s tím měl začít něco dělat. Kolegyně v práci taky chtěla trochu zhubnou, a tak jsme začali pátrat, kde by nám poradili. Nejdřív jsme zašli do jiné poradny, tam ale na nás vychrtili spoustu věcí a domluvili si s námi termín asi za čtrnáct dní, že dřív nemají volno. Jenomže během těch 14 dní kolegyně náhodou šla kolem NATURHOUSE v Liberci, kde ji „odchytili“ a změřili. Kolegyni se zalíbil vstřícný přístup a zdvořilé jednání a objednala nás oba na vstupní konzultaci do NATURHOUSE.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Když jsme přišli na vstupní konzultaci, výživová poradkyně s asistentkou se na nás usmívaly a přivítaly nás. Poradkyně Jana Sedlická mě vyzpovídala, zvažila a vzala mi míry. Řekla mi, že to se mnou nevypadá dobře, ale že když se budu snažit, tak že se to zlepší a že to půjde docela rychle. Mluvila asi tak o jednom roku.



Myslel jsem si, že celý rok nezvládnou, vždyť je to 12 měsíců bez bůčku, řízků, bramborového salátu alkoholu, zmrzliny a čokolády atd. Navíc začínalo léto a to jsou samé festivaly, koncerty a oslavy. A za půl roku Vánoce. Řekl jsem, že tedy uvidíme. Poradkyně mi vysvětlila, co se ode mě očekává, dala mi jídelníček a domluvili jsme si čas další návštěvy. A tak to začalo. S novým jídelníčkem jsem zamířil nakoupit potraviny. Podle toho, co bylo v košíku, jsem tušil, že hlady trpět nebudu, ale asi si moc nepochutnám. Mýlil jsem se.

K tomu, aby člověk zhubl, je potřeba upravit stravovací návyky. Bylo něco, co Vás překvapilo?

Při dodržování metody z NATURHOUSE mě nejvíc překvapilo, kolik toho mám sníst. Třeba porce k obědu byly nepředstavitelně velké, a když mi jídlo padalo z talíře, myslel jsem si, že jsem při vaření udělal chybu v jednotkách, že není možné sníst takového jídla a i masa. Pokaždé, když jsem dojedl, byl jsem doslova plný, a když náhodou ne, tak jsem se dojedl jogurtem s vlákninou FIBROKI.

Jaké konkrétní změny v jídelníčce se Vás týkaly?

Tušil jsem, kde dělám chybu a proč jsem tak „velký“. Zeleninu jsem jedl i předtím, ale ne v takové míře jako teď. Největší změnou pro mě byla asi pravidelnost. Začít jíst pravidelně a zařadit svačiny. Ze začátku jsem měl nastavené budíky na konkrétní hodiny, kdy mám jíst, než jsem si to zažil. Když budík zazvonil, všeho jsem na chvíli nechal a v klidu se najedl a pak zase hurá do práce. Bylo to těžké, ale teď už je to pohoda. Další velkou změnou jídelníčku bylo zařazení ryb a krůtího masa.

Součástí metody NATURHOUSE je také užívání produktů. Jaké jste si oblíbil?

Nejvíce jsem si oblíbil vlákninu FIBROKI s jogurtem, to bylo takové pohlazení po jídle. Když jsem si uvařil něco, co se mi úplně nepovedlo a byla dřina to sníst, tak vláknina to zachránila. Dostával jsem různé ampulky a kapsle, které mi pomáhaly s nastartováním hubnutí, snížením zadržované vody atd. Skvělé byly sušenky FIBROKI ke snídani. V současné době jsem zůstal jenom u vlákniny a občas si koupím sušenky na ráno. Sladká snídaně je bomba, jdu spát a už se těším na ráno, až se nasnídám.

Odložil jste více než 50 kg. Když se ohlednete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Věděl jsem, že zhubnout bude těžké. Teď, když se podívám zpětně, tak to zase tak těžké nebylo. Nešlo to samo, ale žádný horor to taky nebyl. Nejhorší ze všeho jsou známí a kamarádi, kteří rádi svádí. Ale když mě teď vidí, tak mi říkají, jak vypadám dobře a jak mi to sluší. Důležité je mít pevné odhodlání a vůli k tomu říct ne, nedat se a hlavně to vydržet. Skvělé ale je, že se našla v okolí i spousta lidí, kteří mě podpořili. A to mě těší. Cítím se mnohem lépe než předtím. Myslím si, že se mi i zvedlo sebevědomí, ale nechci se zase moc vychloubat. Na to je lepší se zeptat ostatních. Pro mě je důležité, že se cítím skvěle. Jsem nadšený a skoro spokojený, vždy je co zlepšovat

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE ještě docházet?

Mám v plánu jít se tak jednou měsíčně podívat do poradny a dokoupit si vlákninu. Hlavně rád uvidím výživovou poradkyni Janu Sedlickou a asistentku Evu, protože mi neskutečně pomohly. Moc děkuju!