

Erich Szymaniec - Pruněřov

**-24,3
kg**

Věk: 54 let Poradna: Chomutov
Výška: 189 cm Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní hmotnost: 128,3 kg Původní velikost oblečení: XXXL
Současná hmotnost: 104 kg Současná velikost oblečení: L

Zaměstnání: podnikatel Zmenšení o:
Úbytek v pase a přes břicho: 13 cm 3 konfekční velikosti oblečení



Pavla Szymancová - Pruněřov

**-9,6
kg**

Věk: 41 let Poradna: Chomutov
Výška: 162 cm Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní hmotnost: 77,2 kg Původní velikost oblečení: 42-44
Současná hmotnost: 67,6 kg Současná velikost oblečení: 38-40

Zaměstnání: podnikatelka Zmenšení o:
Úbytek přes břicho: 18 cm 2-3 konfekční velikosti oblečení



Společnými silami lehčí o 34 kg

Do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově přišla paní Pavla Szymancová v doprovodu svého manžela Ericha, který původně o redukci zájem neměl. Když pan Szymaniec viděl přívětivý přístup výživové poradkyně a pestrý jídelníček, při kterém není šance hladovět, rozhodl se také pro změnu svých stravovacích návyků a životního stylu. Za 5 měsíců společně zhubli 34 kilo a získali spolu energie a vitality.

Pavlíčko a Erichu, můžete nám říct, co vás do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově přivedlo a jak jste se o ní dozvěděli?

Do výživové poradny jsme se přišli poradit, jak se zdravě stravovat a jak také zhubnout. Výsledky jsme viděli u naší kamarádky Kateřiny Vosikové, která nám poradnu doporučila.

Pamatujete si, jak probíhala první konzultace a můžete nám popsat, co se při takové konzultaci odehrává?

Zde se člověk podívá pravdě, takříkajíc do očí. Dozvěděli jsme se poměr tuků a vody v těle a bylo nám vysvětleno, co způsobuje nadměrnost našich tukových zásob a proč máme problém se zadrženou vodou.

Erichu, Vy jste svou manželku na konzultaci jen doprovázel a já jsem si Vás proto také pro zajímavost změřila. Kdy nastal ten zlom, že jste se rozhodl, že do toho půjdete s manželkou společně?

Když jsem manželku doprovázel, byl jsem rozhodnutý, že do toho nepůjdu. Ale po právě provedeném



měření jsem změnil názor a hlavně, když jsem viděl aktuálně sestavovaný jídelníček pro manželku, řekl jsem si, že toto stravování zvládnu také.

Co pro vás znamenaly pravidelné konzultace?

Viděli jsme výsledky našeho poctivého a pravidelného stravování. Výživovou poradkyní Hankou Křivánkovou jsme byli vždy povzbuzováni a motivováni. Vybírali jsme společně takové jídlo, které nám chutná a je pro přípravu nenáročné a hlavně funguje při redukci hmotnosti.

K tomu, abyste upravili svoji hmotnost, je potřeba změny v jídelníčku. Které změny se vás týkaly?

Hlavně si udělat na jídlo čas a to pravidelně celý den. Přidali jsme zdravé potraviny a pohyb, který nás stále baví.

Každý týden jste k jídelníčku dostávali doporučené produkty na bylinné bázi, o kterých se známo, že pročišťují organizmus. Oblíbili jste si některý

z těchto produktů?

Velice nám chutnaly ampulky LEVANAT. Máme rádi sladké snídaně, takže určitě chválíme sušenky FIBROKI a to všechny druhy.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Řekli bychom, že 1. týden byl nejtěžší, pak si ale člověk zvykne a je mu čím dál tím lépe. Poté už tuto stravu vyhledáváte.

Mnoho lidí váhá a zkouší hubnout svépomocí. Napadá vás něco, čím je možné tyto lidi povzbudit?

Lidé jsou pohodlní něco změnit, možná řeší i finanční situaci a možná chybí i pevná vůle. NATURHOUSE ale nabízí bezplatnou analýzu i pohovor s výživovou poradkyní, nově mají i 3denní jídelníček, který si můžete bezplatně vyzkoušet a poté se rozhodnout, zda změňte život nejen sobě. Protože věřte, tu změnu ocení i vaši blízcí. Díky za podporu všem našim blízkým a zejména pak výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově.