

Petr
zhubl téměř
27 kg

Petr
Hrabík

Bydliště: Benešov
Zaměstnání: student

Věk: 20 let
Výška: 175 cm
Původní hmotnost: 113,8 kg
Současná hmotnost: 86 kg

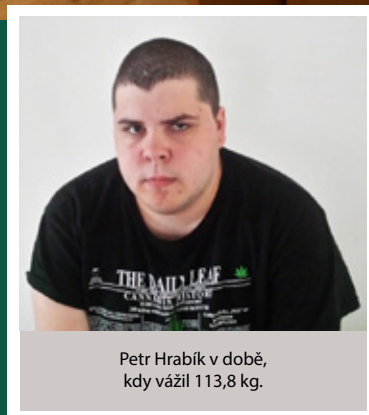
Snížení o:

26,8 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 30 cm



Petr Hrabík v době,
kdy vážil 113,8 kg.

Jsem rád, že jsem se rozhodl pro jednoduchou a přitom fungující metodu. Jsem rád, že jsem si vybral NATURHOUSE

Student Petr Hrabík se vlivem nesprávných stravovacích návyků ve svých 20 letech dopracoval k váze nad 110 kg. Na doporučení své příbuzné, která měla s metodou NATURHOUSE skvělé zkušenosti, začal docházet do výživové poradny v Benešově. Po 3 měsících je z něj jiný člověk!

Petře, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Benešově?

Do poradny NATURHOUSE mě přivedla má nadváha. Navíc jsem viděl u tety, která dodržuje metodu NATURHOUSE, skvělé výsledky.

Rozhodli jste se, že NATURHOUSE také zkusíte. Pamatujete si na svoji první konzultaci?

První návštěva mě zaujala vřelým přístupem výživové poradkyně Vladimíry Hejčlové. Měl jsem strach, jak to bude probíhat a překvapilo mě, že to bylo v pohodě.

Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co Vás na ní překvapilo?

Nejvíce mě na metodě NATURHOUSE překvapilo, že jsem netrpěl hladem, toho jsem se nejvíce obával. A také super bylo, že vše, co jsem měl v jídelníčku, mi chutnalo.



Docházel jste na pravidelné konzultace každý týden. Co jste na nich oceňoval?

Pravidelné konzultace, které jsem absolvoval, mě těšily. Každý týden jsem viděl, jak jde váha dolů. Také jsem díky nim získával motivaci a podporu.

K tomu, abyste zhubl, je potřeba upravit stravovací návyky. Které změny se týkaly Vás?

Změny v jídelníčku byly veliké. Dříve jsem jedl vše a v pozdních hodinách. Nyní jím pravidelně, 5x denně. Také jsem začal dodržovat pitný režim.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE jsou produkty. Které jste užíval?

Produkty, které jsem užíval, byly chutné. Až jsem se divil, že se dalo vše sníst, nebo vypít. Moje představa byla, že když se řekne slovo dieta, tak se to nedá jíst nebo se nejí vůbec. Omyl! Vše bylo dobré a viděl jsem, že to i pomáhá. Zatím pokračuji s užíváním produktů.

Když se ohlédnete zpět, připadala Vám změna životního stylu náročná?

Měl jsem strach, že nezvládnou dodržovat pravidla, ale vše bylo dobré a hlavně pestré. Hubnutí s NATURHOUSE bylo pro mě příjemné.

Jak se cítíte nyní lehčí téměř o 27 kg?

Teď se cítím mnohem lépe. Jsem pohyblivější a srovnal jsem si denní režim. Dobré bylo, že jsem nijak zvlášť necvičil. Chodil jsem na brigádu a tam jsem si zacvičil při práci.

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

Docházet do NATURHOUSE asi budu, ale už ne pravidelně. Dalo mi to moc a jsem rád, že jsem se rozhodl pro jednoduchou a přitom fungující metodu. Jsem rád, že jsem si vybral NATURHOUSE. Děkuju výživové poradkyni Vladimíře Hejčlové z benešovské poradny.