

VÁCLAV
-25,6
kg

Václav Kvasnička

Bydliště: Starkoč

Poradna: Náchod

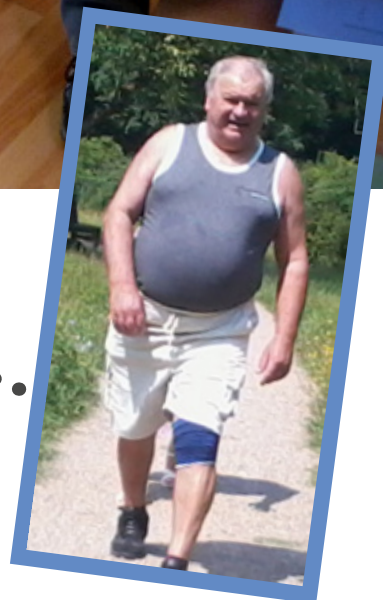
Zaměstnání: senior

| | |
|--------------------|----------|
| Věk: | 64 let |
| Výška: | 176 cm |
| Původní hmotnost: | 127,6 kg |
| Současná hmotnost: | 102 kg |

| | |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí: | 4 měsíce |
| Původní velikost oblečení: | XXXL |
| Současná velikost oblečení: | L–XL |

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm



Chce to vůli a chtít něco s nadváhou udělat. Výsledek je víc než překvapující

Ještě před 4 měsíci se potýkal pan Václav Kvasnička s bolestmi kyčlí a kolen, vysokým krevním tlakem a nadměrnou únavou. Protože slyšel kladné reference na náchodskou výživovou poradnu NATURHOUSE, rozhodl se změnit své stravovací návyky. Nyní je bez bolestí, krevní tlak se také ustálil a úbytek 25,6 kg je opravdu znát.

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

Především zdravotní stav, který pramenil z mé nadváhy, bolely mě kyčle a kolena. Slyšel jsem chválu na náchodskou výživovou poradnu NATURHOUSE a rozhodl se, že vyzkouším redukovat svoji hmotnost s podporou výživové poradkyně.

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

Když mě paní poradkyně Michaela Kasnarová vysvětlila, co mě čeká a odhodlal jsem se stoupnout na váhu, výsledek byl katastrofa.

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

Jedl jsem podle rad paní poradkyně a byl jsem rád, že mám výsledky co týden.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden změna jídelníčku, kontrola váhy a podpora a motivace.



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

Naučil jsem se pravidelné stravě, připravovat si nová jídla bohatá na zeleninu a ryby. Začal jsem dodržovat pitný režim a omezil pivo.

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

Na snídani jsem začal užívat suchary FIBROKI místo pečiva, vlákninu FIBROKI do jogurtu, která je chuťově výborná. Sušenky FIBROKI jsou též dobré.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Chce to vůli a chtít něco s nadváhou udělat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25,6 kg?

Nebolí mě kyčle ani kolena, srovnal se mi tlak a necítím se tak unavený.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Jezdil jsem hodně na kole, ale jinak jsem nijak zvlášť nesportoval.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, rád se zastavím v poradně a nechám se kontrolně převážít. Děkuju výživové poradkyni Míše Kasnarové.