

**Byl jsem překvapený, že
nemám vůbec hlad**

SLAVOMÍR
-32,1
kg

**Slavomír
Kleszcz**

Bydliště: Turnov
Poradna: Turnov

Věk: 56 let
Výška: 184 cm
Původní hmotnost: 116,7 kg
Současná hmotnost: 84,6 kg

Délka hubnutí: 12 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 23 cm



Byl jsem překvapený, že nemám vůbec hlad

Hubnutí je o změně nejen jídelníčku, ale také o změně celkového postoje k sobě samému. Slavomír Kleszcz do výživové poradny NATURHOUSE přišel kvůli své váze, která mu zkrátka a dobře vadila. Ze začátku ho překvapily velké porce, ale brzy si na zdravé a především pravidelné stravování zvykl. Výsledek na sebe nenechal dlouho čekat, a tak dnes, po 12 měsících zdravého stravování a pravidelného sportování, je o krásných 32 kilogramů lehčí. A hlavně jak sám říká, cítí se nádherně!

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny mě přivedla moje váha, která mi vadila. Bolela mě kolena a zadýchával jsem se do schodů. A také mi nesesedlo oblečení.

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

Na první konzultaci mě zvážili a změřili. Začal jsem před Vánocemi, konkrétně 10. 12. 2020.

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

Byl jsem překvapený, že nemám vůbec hlad. Jedl jsem pravidelně, několikrát denně. Ze začátku mě velikosti porcí přišly velké, ale brzo jsem si zvykl.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Tak především sloužily jako kontrola, zda dělám vše dobře. Zároveň byly i jakousi motivací, protože jsem během nich viděl výsledky. A taky ten pocit, že na to nejsem sám, podpora výživové poradkyně byla vždy na místě.

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



Přestal jsem pít alkohol. Jinak jsem neměl problém jídelníček dodržovat.

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

Neměl jsem problém s žádným produktem, všechny mi vyhovovaly.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Již jsem prošel všemi fázemi metody NATURHOUSE a váha krásně drží. Abych si ji i nadále udržel, plánuji chodit na pravidelné schůzky, například jednou za 1-2 měsíce.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ne nepřipadalo, ale musí se opravdu

chtít. Člověk musí být skutečně rozhodnutý a dotáhnout to do cíle.

Jak se cítíte nyní lehčí o 32,1 kg?

O více než 32,1 kg lehčí se cítím nádherně. Oblečení mohu kupovat takové, které jsem nikdy předtím nenosil.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano kombinoval. Venku jsem jezdil na kole, doma zas na orbitreku, a to každý den 1,5 hodiny. I proto si myslím, že šla váha dolů rychleji.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, hubnutí stálo úsilí, energii, čas i finance, a proto si chci váhu nadále hlídat a nechat se přeměřovat, abych věděl, zda se vše dobře drží.