

Alexander
schudol takmer
30 kg

Alexander

Bydlisko: Šaľa

Zamestnanie: opatrovatel'

Výška: 170 cm
Vek: 48 rokov
Váha na začiatku: 100,6 kg
Váha teraz: 70,9 kg

Úbytok:

29,7 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XL
Veľkosť oblečenia po: M

Zníženie o:

2 čísla konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 26 cm



Alexander v dobe,
keď vážil 100,6 kg.

Stále nemôžem uveriť tomu, že som za 4 mesiace schudol 30 nadbytočných kí!

Teší sa pán Alexander, ktorý do výživovej poradne NATURHOUSE zavítal predovšetkým preto, že ho začali trápiť zdravotné problémy, zadýchavanie a únava. Vďaka úprave stravy, pravidelnosti a produktom sa cíti plný energie a radosti.

Alexander, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Začal som mať problémy s pečeňou, zadýchavaním, únavou a vôbec s ťažkosťami pri pohybe. Vravil som si, že som ešte príliš mladý na to, aby som užíval lieky. Začal som teda hľadať informácie, až som našiel výživovú poradňu NATURHOUSE v Šali.

Pamätáte si, ako prebiehala Vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Konzultácia prebiehala v príjemnej atmosfére. Zodpovedal som otázky ohľadom môjho zdravotného stavu, stravovacích návykov a pitného režimu.

Začal ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňoval?

Oceňujem pestrosť a dostatočné množstvo stravy, takže som prakticky nepociťoval hlad.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Hlavne veľkú podporu zo strany poradkyne Maťky Výberčiovej a jej kolegyne a dobrý pocit z každého zhodeného kila mojej hmotnosti.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Úplná zmena jedálnička aj stravovacích návykov. Začal som sa stravovať pravidelne, ľahko, vylučoval som pivo a presolené potraviny.

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Sám tomu všetkému ešte neviem uveriť, jednoznačne som sa deň odo dňa cítil lepšie, určite aj vďaka produktom. Najviac mi chutila vláknina FIBROKI a pudinky SLIMBEL SYSTEM, ktoré mi svojimi chuťovými vlastnosťami nahrádzali sladkosti.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, to všetko mi pripadá ako rozprávka z Tisíc a jednej noci.

Ako sa teraz cítite ľahší o 29,7 kg?

To je úplný obrat, cítim sa svieži, počas dňa nepociťujem únavu ani nutkanie k spánku. Zadýchavanie vôbec nepoznám, tráviace ťažkosti spoločne s úpravou stravy odišli, človek sa pohybuje bez akýchkoľvek ťažkostí, nehovoriac o dobrom pocity zo seba samého.

Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Áno. Oprášil som staručký odložený Orbitrek, na ktorom som cvičil pravidelne šesť dní v týždni okrem nedele, kedy som si doprial aspoň chvíľku oddychu.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, budem akceptovať odporúčania mojej výživovej poradkyne Maťky Výberčiovej. Veľmi ďakujem za pomoc.