

DUŠAN
-19,4
kg

Dušan Bobot

Bydlisko: Banská Bystrica
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: stavebný úradník

Vek: 53 rokov
Výška: 177 cm
Váha na začiatku: 107,7 kg
Váha teraz: 88,3 kg

Dĺžka trvania: 4 mesiace
Veľkosť oblečenia pred: XXL
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:
2 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez pás: 19 cm



Cítim sa ľahší, krajší, pozitívnejší a vďačný

Raduje sa pán Dušan Bobot, ktorý zo začiatku nemohol uveriť tomu, že má byť 5x denne a napriek tomu bude chudnúť. Po 4 mesiacoch zložil takmer 20 kíl a jeho život sa zmenil k lepšiemu.

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

Boli to vlastne tri momenty. Najskôr na Silvestra 2017 som pri príprave aparátúry na dídžejovanie roztrhol nohavice od obleku, ktorý sa mi zdal pritesný už dlhšiu dobu. Druhý moment bolo rozčarovanie, keď som si objednal turistickú vestu a po doručení najväčšieho čísla XXL som zistil, že ju nezapnem. Tretia súhra dnes už pre mňa dobrých okolností pre začatie chudnutia, bola predošlá pozitívna skúsenosť mojej dcéry s poradňou NATURHOUSE, ktorá schudla a videl som, aká bola šťastná. No najväčším hnacím motorom bola obava, že sa vraciam k svojmu obrovskému telu s váhou 136 kg, ktoré som nosil po tomto svete len nedávno pred štyrmi rokmi. Dnes už mi je turistická vesta veľká a svadobný oblek na svadobné hrania som už kupoval nový a menší. Už aj z toho som schudol, tak som musel kúpiť aspoň ďalšie nohavice opäť menšie. Cítim sa v ňom feši.

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

Pamätám si, však to bolo pred štyrmi mesiacmi. Chlapi sú v poradni asi vzácnejší druh. A tak som si zapamätal aj príbeh o mojom predchodcovi, ktorý bol poľovníkom a chudol úspešne aj na klobáskach. To bolo veselé a opadla aj tréma. Slečny poradkyne sú tu však sympatické kočky a to mi tiež pridalo na odvahe. Povážili ma, pomerali a videl som červené čísla. No žiadne výčitky, len pozitívna motivácia od poradkyne Petry Húskovej a poskytnutá cesta ako na to. Informácii bolo veľa a času málo a tak sa mi pestrá diéta so svojimi pravidlami zdala ako španielska dedina. Dnes ju mám pod kožou ako násobilku. Sú to už moje stravovacie návyky. Najviac ma pobavilo, že idem chudnúť ale musím byť päťkrát do dňa. To mi nešlo do hlavy. Z prvej konzultácie som teda odchádzal s hlavou od informácii veľkou ako kapusta a pozitívne nabudený, že idem kráčať po



naznačenej ceste a to bez pomoci skratiek. Ďakujem za moment, keď som pochopil, že toto je moja cesta na ktorej ma sprevádzala moja poradkyňa.

Začal ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali.

Že nehladujem a chudnem. Päťkrát za deň jem a chudnem. Funguje to. Stačí upraviť stravovacie návyky a dodržiavať osvedčené rady poradkyne. Všetko som nerobil úplne tip top, ale telo ma usmernilo. Po čase zistilo, že si už nemusí ukladať na horšie časy. Cinklo len vtedy keď prišiel čas na jeden z piatich dobrôt dňa. Skrátka moje telo sa naučilo a robilo si so mnou to čo chcelo.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Každá z nich bola malou oslavou na ceste k cieľu. S veľkým očakávaním som sa vážil a meral. Tam som si to vychutnával týždeň čo týždeň. Moja myseľ sa vybrala pozitívnym smerom. Tešil som sa ako malý chalan, keď číselká váhy už nevedeli narátať nad sto a potom už zabudli počítať aj nad deväťdesiat. Aj krajčírsky meter z merania pásu či hrudníka sa akosi po dĺžke zrážal, až som si vravel či nepotrebuje metrologické overenie správnosti. Ale bola to pravda. Začali mi padať gate a topil som sa v tričkách. To nebolo metrom.

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

Ja by som to nepomenoval užívanie produktov. To znie veľmi doktorský a komerčne. Boli to výživové doplnky v troch formách. Sirupček na lyžičku, tabletky do bruška, alebo ampulka do vodičky. Boli drahšie ale sami si môžete zvoliť cestu. Nikto ich nenanucuje.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Ťažké schudnúť? Veď som jedol viac a častejšie ako pred tým. Len inak. Myslím, že všetko sa to deje v „hlave“. Prijatť to je základný predpoklad schudnutia. A potom vás oslovujú známi s milými slovami: „Ako dobre vyzeráš. Pristane ti to“. Niektorých môj príklad dokonca aj zmotivoval a začali tiež chudnúť s NATURHOUSE. Aj moje životnej priateľke sa páčim viac. Som teraz krajší ušáček. Povzbudzovala ma a tešila sa so mnou. Bolo to báječné, keď máte takéto odozvy.

Ako sa teraz cítite ľahší o 20 kg?

Cítim sa ľahší, krajší, pozitívnejší a vďačný. Život je krásny.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj ďalej?

Áno, lebo sú tam pekné „baby“ a ešte sme si všetko nepovedali. Myslím o možnostiach v stravovaní. Tu mi vždy poradia. Aj ako sa baklažán upravuje, ktorý som spoznal pred tromi mesiacmi. A ešte ma aj pochvália a povedia, že som plážový feši. To je niečo na ego. Až ho musím chytať za nohu a sťahovať z neba. Som šťastný. Ďakujem.