

EMANUEL
-51
kg

Emanuel Jirkal

Bydlisko: Hlohovec

Poradňa: Hlohovec

Zamestnanie: vysokoškolský pedagóg

Vek: 51 rokov

Výška: 184 cm

Váha na začiatku: 151 kg

Váha teraz: 99 kg

Dĺžka trvania: 10 mesiacov

Veľkosť oblečenia pred: XXXL

Veľkosť oblečenia po: XL

Zníženie o:

2 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 45 cm



Oveľa ľahšie sa hýbem, lepšie spím, zdravotné ťažkosti ustúpili, vysadil som všetky lieky

Emanuelovi sa nepáčil pohľad do zrkadla, ale hlavne ho trápili početné zdravotné ťažkosti. Keď jeho hmotnosť presiahla 150 kg, vedel, že je čas na zmenu. Začal dochádzať na pravidelné konzultácie do našej poradne a od základov zmenil svoj doterajší život. Najväčšou zmenou bola, samozrejme, zmena jedálneho lístka. Netrvalo dlho a zmeny na ňom bolo vidieť. Za 10 mesiacov schudol neskutočných 51 kilogramov! Jeho život je zrazu o tolko jednoduchší.

Môžete nám povedať, čo vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Pohľad do zrkadla na moje obrovské brucho a stupňujúce sa zdravotné ťažkosti, vysoký tlak, horší cholesterol, vysoký cukor v krvi.

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

Prvú konzultáciu si dobre pamätám, výživová poradkyňa mi predstavila jedálny lístok na celý deň, na čo som zareagoval, že to jedávam na raňajky, a opýtal som sa, čo budem jesť po zvyšok dňa. Ďalším eufemizmom je pomenovanie 5x denne pestrá strava, čo vlastne v mojom prípade bol väčšinou karfiol a brokolica. Pomerne deprimujúce boli plagáty úspešných klientov, ktorí zhodili desiatky kg, čo sa mi zdalo ako nedosiahnuteľná meta. Preto odporúčam sústrediť sa len na najbližší týždeň pri chudnutí a postupovať krok za krokom, napokon sa mi takto podarilo zhodiť 51 kg.

Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Pravidelný režim jedál, usporiadanie jedálneho lístka a odporúčania, čo a kedy môžem jesť.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?



Novú motiváciu, keďže moja hmotnosť každý týždeň pravidelne klesala, niekedy viac a inokedy menej, rozbor telesnej hmotnosti a hodnôt svalov, vody a tuku v tele.

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

Musel som zmeniť takmer všetko, vypustil som úplne čokoládu a sladkosti aj príležitostný alkohol a, samozrejme, sladené nápoje. Dokonca som si prestal sladiť kávu, úplne som zmenil sortiment jedál a ingrediencií, z tučných a údených pokrmov som prešiel na zeleninu a ovocie. Úplne z mojich jedál zmizol chlieb a ďalšie múčne výrobky, zriedkavo si môžem dať celozrnné cestoviny. A musím povedať, že na chlieb s maslom si spomeniem naozaj veľmi často.

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

Nemám obľúbený druh, ale všetky mi pomáhajú schudnúť, tak ich používam.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno. Mám v zásobe sucháre, keksy s vlákninou aj vložky.

Ako sa teraz cítite ľahší o 51 kg?

Oveľa lepšie, oveľa ľahšie sa hýbem, lepšie spím, zdravotné ťažkosti ustúpili, vysadil som všetky lieky. Obrovské výhody sú pri nakupovaní oblečenia, ktoré si môžem vybrať aj v obchodoch pre bežných ľudí a nie len v XXXL predajniach, nepotrebujem kreslo do 150 a viac kg, ale stačí mi to pre bežných zákazníkov a podobne.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Samozrejme, najmä s chôdzou, najskôr nepravidelne 30 min. denne, potom už pravidelne 6x týždenne 50 min., nato 70 min. a teraz chodím každý deň 10 km, manželka ma vysadí 10 km od Hlohovca a čaká, či sa vrátim, zatiaľ som sa vrátil vždy. Popríklad chôdzu v lete vymením občas za hodinu plávania, preplávam päťdesiat 25 m bazénov. Teraz to chcem kombinovať tiež s jazdou na bicykli.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Zatiaľ áno. Potrebujem ešte skonsolidovať a stabilizovať svoju hmotnosť.