

**Jozef
schudol
25 kg**

**Jozef
Bartko**

**Bydlisko: Sliach
Poradňa: Banská Bystrica
Zamestnanie: dôchodca**

Výška: 190 cm
Vek: 61 rokov
Váha na začiatku: 108,1 kg
Váha teraz: 82,9 kg

Úbytok:
25,2 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: XXL
Veľkosť oblečenia po: M-L

Zníženie o:
**2-3 konfekčnej veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 19 cm**



Jozef Bartko v čase,
kedy vážil 108,1 kg.

Ľahšie sa pohybujem a už sa menej zadýchavam pri chôdzi

Pán Jozef Bartko priamo rozkvitol pred očami výživovej poradkyne NATURHOUSE v Banskej Bystrici. Iba za pol roka schudol 25,2 kg, zoštíhľel cez brucho o 19 cm a zbavil sa aj liekov na vysoký krvný tlak. Momentálne si musí vymeniť celý svoj šatník. Nakupuje o 2 až 3 čísla menšie oblečenie.

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

Rozhodol som sa navštíviť výživovú poradňu, nakoľko som nebol spokojný so svojou postavou. Mal som nadváhu a veľké brucho, čo bolo neestetické a hlavne nezdravé. Najviac som to vnímal v teréne, alebo po schodoch, kedy som sa vždy rýchlo zadýchaval.

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

Spomínam si na prvú konzultáciu, keď som sa s malou dôverou prišiel poradiť o schudnutí. Po dodržaní a rozobraní zlých stravovacích návykov, ktoré boli hlavnou príčinou mojej nadváhy mi bola upravená strava, ktorá sa výrazne obohatila o zeleninu a bielkoviny. Ďalej mi bolo doporučené jesť celozrnné pečivo a dodržiavať pitný režim, ktorý nebol postačujúci. Bielemu pečivu, tučným jedlám a údeninám sa vyhýbam.

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

Oceňujem zmenu jedálneho lístka na pestrý jedálniček, ktorý mi výrazne pomohol k redukcii váhy. Takmer úplne som prestal konzumovať biele pečivo a údeniny. Snažím sa konzumovať hlavne celozrnné pečivo, strukoviny, sóju, tofu, kuracie mäso. Nezabúdam ani na konzumáciu rýb. Pitný režim som samozrejme tiež výrazne zlepšil. Už nemám potrebu siahnuť po potravinách, ktoré mi pred tým spôsobovali priberanie.



Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

V mojom prípade môžeme hovoriť o pravidelných dvojtýždenných konzultáciách, na ktorých sme sa už na začiatku dohodli, že budú postačovať. Vyhovovalo mi to najmä z časového hľadiska a tak som v tom aj pokračoval do konca.

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

Obľúbil som si hlavne kapsule APINAT CLA, ampulky MEMPER a REVITALIVE. Vďaka nim som už mohol konzumovať postupne všetko, čo bolo zo začiatku obmedzenejšie. Začal som si tým viac užívať proces redukcie, nemusel som sa ani tak často kontrolovať na svojej váhe. Strach z následného priberania po diéte som mal najmä zo začiatku, teraz už viem, že sa ničoho nemusím báť.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, pokračujem aj teraz, som v stabilizačnej fáze a užívam kapsule JUVENKI spolu s vlákninou FIBROKI.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Bolo trochu ťažšie si zvyknúť na nový

stravovací režim. Potom to už bolo sa mozrejme lepšie.

Ako sa teraz cítite ľahší o 25,2 kg?

Teraz, keď som ľahší o 25 kg sa cítim výrazne lepšie. Ľahšie sa pohybujem a už sa menej zadýchavam pri chôdzi. Zo zdravotného hľadiska sa mi upravil postupne aj môj problém s vysokým krvným tlakom. Prestal som užívať svoje lieky, viac som ich nepotreboval. Momentálne si musím postupne vymeniť celý svoj šatník. Nakupujem o 2 až 3 čísla menšie oblečenie, ale to už patrí k tej príjemnejšej časti chudnutia.

Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Áno, kombinoval som chudnutie od začiatku rýchlou chôdzou a to hlavne v kopcovitom teréne. So samotným cvičením som chudnutie nekombinoval.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite plánujem a to na odváženie a zmeranie pásu a brucha. Okrem toho budem potrebovať podľa potreby raz za čas dokúpiť produkty a v nich obsiahnuté vitamíny, ktoré sú rovnako dôležité. Ďakujem výživovej poradkyňe Petre Húskovej a jej asistentke Dominike Demianovej.