

MAREK
-20
kg

Marek Smeták

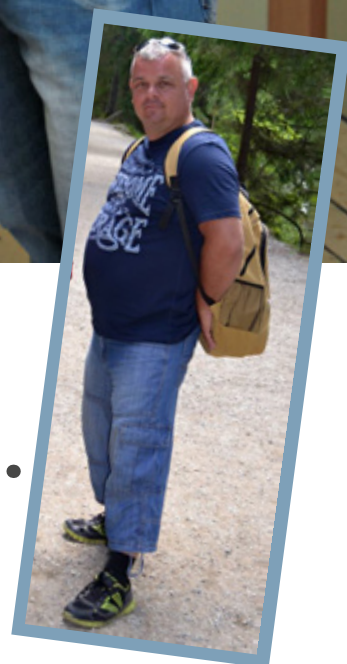
Bydlisko: Boleráz
Poradňa: Piešťany
Zamestnanie: kamionista

Vek:	43 rokov
Výška:	173 cm
Váha na začiatku:	107 kg
Váha teraz:	87 kg

Dĺžka trvania:	3,5 mesiaca
Veľkosť oblečenia pred:	XL/XXL
Veľkosť oblečenia po:	L

Zníženie o:

1-2 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok cez brucho: 20 cm



Najväčšia výhra je, keď vidíte premenu vašich najbližších

Kamionista Marek Smeták dokázal vďaka jednoduchej metóde NATURHOUSE schudnúť 20 kg počas 3,5 mesiaca. Zo začiatku to bol pre neho boj, bolo potrebné stravu poriadne naplánovať. Všetko sa podarilo a odmenou je úbytok 20 cm cez brucho a pekné oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti L.

Marek, odkiaľ ste sa dozvedeli o poradni NATURHOUSE? Prečo ste sa rozhodli nás navštíviť až po roku?

O NATURHOUSE som sa dozvedel od dcéry, ktorá v tejto sieti výživových poradní pracuje. Zo začiatku som bol skeptický, veď existuje toľko rôznych výživových doplnkov a diét na štíhlu líniu, ale zdravotný stav ma prinútil vyskúšať to.

Aké pocity ste mali z úvodnej konzultácie?

Mal som trochu obavy, počítal som s tým, že čísla (tuky a BMI) nebudú priaznivé. Oporou mi bola spomínaná dcéra, ktorá mi všetko vysvetlila. Príjemná atmosféra počas konzultácie ma však upokojila. Začal som pozeráť do budúcnosti optimisticky.

Počas 3,5 mesiaca ste znížili svoju hmotnosť o krásnych 20 kg. Keď si spomeniete na toto obdobie bol to ťažký boj?

Zo začiatku to bolo ťažké. Nemal som pocit plného žalúdka. Zriekol som sa čerstvého pečiva. Chvíľu mi trvalo nastaviť svoj organizmus na pravidelnú stravu, pretože ako kamionista nemám pevnú pracovnú dobu. Ale ak som mal všetko naplánované a pripravené v miskách, rýchlo som si zvykol.

Počas vášho chudnutia boli rôzne akcie a rodinné oslavy, obdobie na prehrešky. Boli aj u vás nejaké? Podpísalo sa to na vašej váhe?

Áno, musel som sa popasovať s rôznymi chuťami na normálne jedlo. Boli aj oslavy a hody. Ale klesajúca váha bola pre mňa najväčšou motiváciou. Musím pochváliť aj rodinu, ktorá pripravila na oslavy vždy niečo aj pre mňa. Chce to len pevnú vôľu.



Čo sa vám najviac páči na spolupráci s NATURHOUSE? Odporučili by ste nás aj svojim známym?

Výsledky. Pri NATURHOUSE nejde len o služby a peknú reklamu. Pracujú tu s človekom individuálne, riešia aktuálny stav každého jednotlivca. Na každý problém majú pripravené odporúčania a recepty, prípravky, ktoré sú prírodného pôvodu. Netreba mať dopredu veľké a nereálne očakávania. Krok za krokom sa dá želaný cieľ dosiahnuť.

Redukciu váhy sme kombinovali s našimi produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj oblúbený?

Vyskúšal som viacero produktov, každý mal požadovaný účinok. Najviac ma však oslovili ampulky PERTRES, ktoré mi pomáhali so zadržanou vodou skrz moje zamestnanie plné stresu. Toho máme asi všetci v práci či v osobnom živote priveľa.

Momentálne budete končiť už udržiavaciu fázu. Ukázalo sa to aj na vašej váhe?

Nechcem sa získaných stravovacích návykov vzdať. Jem pravidelne, 5x za deň, priebežne si váhu strážim. Ak mám viac dní za sebou k hlavným jedlám prílohy, telo si samé požiada o odľahčenie a nasledujúce dni som na šalátoch s nejakou bielkovinou.

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s pobočkou NATURHOUSE v Piešťanoch?

Nielen pobočke v Piešťanoch, ale všetkým pobočkám želim veľa odhodlaných klientov a schudnutých kilogramov. Myslím si, že pri spokojných zákazníkoch sú aj poradkyne spokojné a robia svoju prácu s radosťou. Ďakujem! Každému NATURHOUSE odporúčam.