

MIROSLAV
-17
kg

Miroslav Jäger

Bydlisko: Borovice
Poradňa: Piešťany
Zamestnanie: farár

Vek: 71 rokov
Výška: 172 cm
Váha na začiatku: 129,2 kg
Váha teraz: 112,5 kg

Dĺžka trvania: 6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 5XXXL
Veľkosť oblečenia po: 3XXL

Zníženie o:

1 – 2 konfekčné veľkosti oblečenia



Veľmi zlaté a milé ženy, vždy usmievavé, ochotné a hlavne sa vyznajú vo svojom odbore. Nech sa im len darí aj naďalej. Už som niektorým známym odporučil metódu NATURHOUSE a rád v tom budem aj pokračovať.

Prvé kroky pána Miroslava do výživovej poradne NATURHOUSE Piešťany boli namáhavé a ťažkopádne, za pomoci paličky a jeho milovanej manželky. Ako dobre vieme, posledné chcené schudnuté kilá sa nás držia ako kliešť a sú fázy, keď sa chudnutie zastaví, telo potrebuje nový podnet alebo zmenu. To bol dôvod, prečo vyhľadal našu pomoc a my sme mu s veľkou radosťou pomohli. Po 6 mesiacoch sme dosiahli cieľovú hmotnosť 112,5 kg. Súčasný krok pána Miroslava k nám do NATURHOUSE sú oveľa rezkejšie a ľahšie, ako boli na začiatku našej spolupráce. Aká bola jeho cesta a aké sú jeho ďalšie plány, vám už prezradí sám.

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

O NATURHOUSE som vedel už dlhšie, lebo k vám chodila moja nevesta. V polovici roku 2022 som sa rozhodol schudnúť kvôli chorobe, ktorou som trpel a trápila ma – vredy predkolenia. Za rozhodnutie schudnúť, ktoré ma priviedlo až k vám, vďačím aj viceprezidentovi Slovenskej spoločnosti pre liečenie rán, ktorý mi pomohol s liečbou a prehovoril mi do duše, jeho slová ma našťastovali, za čo som mu nesmierne vďačný a aj touto cestou sa mu chcem taktiež poďakovať. Pre zlepšenie môjho stavu mi odporučil okamžité chudnutie. Do Vianoc 2022 som schudol vlastným pričinením 35 kg. Okolo Vianoc sa mi ručička na váhe zastavila, a tak mi syn s manželkou darovali vianočnú poukážku do Piešťanského NATURHOUSE. Neotáľal som a prvýkrát som prekročil prah vášho zariadenia hneď na začiatku januára.

Pamätáte si, ako prebiehala vaša prvá konzultácia a s akými pocitmi ste odchádzali?

Pri vstupe nás privítali s úsmevom dietologička Paulínka a jej asistentka Evička. Po vážení a meraniach viacerých parametrov môjho tela, ktoré „vychrlila“ špeciálna váha, som dostal materiály, čo môžem a čoho sa „vystríhať“. Dostal som jedálniček na prvý týždeň a stanovili sme si termín ďalšej konzultácie, ktorá bola približne tiež o týždeň. V predajni sme kúpili, čo predpísala dietologička, a s radosným pocitom do neznáma som odchádzal od milých pracovníčok NATURHOUSE. Do dnešného dňa som ľahší o 17 kg. Takže neľutujem ani jedno investované euro, ktoré som v vás minul. Pravidelná návšteva splnila svoj účel.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Bolo ich viac v porovnaní so stravovaním v minulosti. Jedol som chudé biele mäso, výni-



močne červené, vyhýbal som sa bravčovému. Pečivo som vylúčil od januára, to mi nahradili sucháre od vás. Začal som jesť viac zeleniny, konzumovať kyslomliečne nápoje a jogurty. Osvojil som si návyk vypíť denne optimálne množstvo tekutín (vodu a čaje). Keď som začal chudnúť sám, tak najhoršie boli pre mňa prvé tri týždne mnohého odriekania, ale vďaka Bohu som to všetko zvládol. Naopak, chudnutie s NATURHOUSE od začiatku nepredstavovalo pre mňa žiadne trápenie.

Počas 6 mesiacov ste schudli ďalších obdivuhodných 17 kg. Ako na vašu zmenu stravovania a taktiež zmenu výzoru reagovala rodina a známi?

V prvom rade sa chcem poďakovať manželke a deťom, ktorí ma veľmi podporovali a fandili mi. Tí, s ktorými som sa stretával častejšie či pravidelnejšie, tú zmenu vnímali postupne, ale ktorí ma nevideli pár mesiacov, ma nespoznávali. Dokonca padla aj otázka, či nie som chorý, keďže som tak veľa schudol. Vďaka Bohu nie, všetko, čo som prekonal a absolvoval, bolo plánované a cielené. V deň, keď pišem tieto riadky, som bol na kontrole u kardiológa, ktorý keď ma videl, blahoželal mi, že som to v mojom veku dokázal. Po sonografii srdca mi s radosťou povedal, že to veľmi prospelo aj srdcu a vraj som si tým predĺžil život.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania?

Keďže mám problém s kolenami (artróza 4. stupňa), tak som necvičil, ale zaobstaral som si stationárny bicykel, a keď kolena neboleli, tak som sa bicykloval a chodil na prechádzky po našej ulici. Pred chudnutím som ulicu prešiel na tri- až štyrikrát, musel som odpočívať alebo si niekde sadnúť. Teraz tú trasu prejdem na jedenkrát rezkou chôdzou a bez potreby robiť si pauzy a odpočívať.

Ste spokojný s novou hmotnosťou, alebo sa pokúsite ešte chudnúť aj naďalej?

Ak to pôjde, rád by som, ale niektorí lekári mi odporúčajú si hmotnosť už len udržiavať. Ďalšie chudnutie by viedlo už k plastickej operácii, keďže už teraz pociťujem nadbytočnú kožu a v mojom veku by taký zákrok mohol byť rizikový.

Momentálne začíname so stabilizáciou a potom nastúpite do udržiavacej fázy, aby nedošlo k zbytočnému jojo efektu, keď je najkritickejší prvý rok po chudnutí. Nebojíte sa, či túto veľkú výzvu zvládnete? Ako to máte v sebe „upratané“?

Keď som zvládol prvý rok náročnej, ale vytúženej cesty, tak verím, teda som presvedčený, že s pomocou Božou to zvládnem aj v ďalších mesiacoch.

Metóda NATURHOUSE spočíva v zmene stravovania v kombinácii s produktmi na prírodnej báze. Našli ste si svoj obľúbený? Ak áno, tak ktorý?

Z hlavných produktov som si obľúbil vrecúška Slimbel Cellulit, aj kvôli ich chuti v pitnom režime. Sucháre FIBROKI, či už ľanovo-sezamové, alebo sójové, boli pre mňa záchranou, keďže som sa vyhýbal pečivu, a na moje prekvapenie veľmi dobre chutia. Keď som mal chuť na sladké, siahol som po sušienkach FIBROKI s kakaovou príchuťou. Veľmi mi vyhovovali aj sirupy, ktoré ma nabádali k lepšiemu pitnému režimu.

Čo by ste na záver povedali o svojej skúsenosti s výživovou poradňou NATURHOUSE v Piešťanoch? Odporučili by ste ju svojim známym?

Veľmi zlaté a milé ženy, vždy usmievavé, ochotné a hlavne sa vyznajú vo svojom odbore. Nech sa im len darí aj naďalej. Už som niektorým známym odporučil metódu NATURHOUSE a rád v tom budem aj pokračovať.