

PETER
-24
kg

Peter
Bittner

Bydlisko: Vrbové
Poradňa: Piešťany
Zamestnanie: murár

Vek: 46 rokov
Výška: 174 cm
Váha na začiatku: 109 kg
Váha teraz: 85 kg

Dĺžka trvania: 3 roky
Veľkosť oblečenia pred: XL – XXL
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:

2 konfekčné veľkosti oblečenia
Úbytok na bruchu: 27 cm



Pomaly ďalej zájdeš

Pán Peter nás prvýkrát navštívil v roku 2019 po pozitívnych ohlasoch svojich známych. Počas troch rokov mal skúsenosti s viacerými dietologickými pôsobiacimi v NATURHOUSE v Piešťanoch. Napriek nie vždy pozitívnym výsledkom, keďže bolo aj obdobie, keď sa mu váha zastavila kvôli rôznym komplikáciám, sa nevzdal a vytrval. Jeho úsilie padlo na úrodnú pôdu, čomu sa veľmi tešíme. V mojich očiach je veľký bojovník celým svojím telom aj duchom.

Pán Peter, čo predchádzalo tomu, keď ste k nám prvýkrát prišli? Odkiaľ ste sa o nás dozvedeli a prečo ste sa rozhodli navštíviť nás?

Dlhodobu som mi nedarilo schudnúť pod 100 kg. O NATURHOUSE som sa dozvedel približne pred tromi rokmi od mojej švagrinej. Jej kolegyne, ktoré boli taktiež klientkami NATURHOUSE, si túto metódu chudnutia veľmi pochvalovali, tak som si to chcel vyskúšať aj ja.

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

Spočiatku som nevedel, do čoho vlastne idem, ale bol som presvedčený o tom, že som urobil správne rozhodnutie. Vaši pracovníci sú veľmi vzdelaní a milí ľudia. Odchádzal som s veľmi dobrými pocitmi a okamžite som sa pustil do chudnutia.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

V tomto som mal výhodu, keďže už pred nástupom do metódy chudnutia Naturhouse som začal viac brať ohľad na moje stravovanie, začal som jesť viac ovocia, zeleniny a vyhýbať sa tučným a sladkým jedlám. Vtedy som za 18 mesiacov schudol 11 kg. Bohužiaľ, váha sa mi úplne zastavila a nastal čas návštevy u vás.

Počas vašej strastiplnej cesty ste mali veľa pádov aj vzostupov. Mali sme pár týždňov, keď sa váha zastavila, čo býva často problém a klienti strácajú chuť a motiváciu. Čo by ste odkázali ľuďom v týchto chvíľach?

Áno, okúsil som niekoľko pádov, ale vždy som sa z toho dokázal dostať, aj vďaka mojej povahe buldoga. Viete, ono je to hlavne o tom, ako si to človek nastaví v hlave, vo svojom zmyslení.



Ľuďom by som chcel odkázať, aby sa nebáli vyskúšať chudnutie v NATURHOUSE, pretože táto metóda chudnutia nie je o dietovaní a hladovaní, ale o vyživení vlastného tela plnohodnotnou pestrou stravou a nie kozmickými práškami. Pre mňa to bolo to správne rozhodnutie, naučil som sa tu zdravo a chutne stravovať a dodržiavať pitný režim, s čím má v dnešnej dobe problém veľmi veľa ľudí.

Cvičili ste počas chudnutia s NATURHOUSE, alebo ste chudli iba pomocou zmeny stravovania? Ak bolo aj cvičenie, kedy ste s ním začali a čo ste zvolili?

Ja som chudol výhradne len pomocou zmeny stravovania. Cvičiť som začal až od augusta 2021. Ale správne stravovanie je 80 % úspechu, to tvrdí aj moja dietologička a tréner, čo vám môžem aj osobne potvrdiť na vlastnej skúsenosti.

Máte nejaký odkaz pre svoje staré „Ja“?

Jednoznačne nebať sa, urobiť krok vpred, vystúpiť z kolotoča fádneho a nezdravého stravovania alebo svojej komfortnej zóny a ísť do toho s NATURHOUSE.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Ja som typ človeka, ktorý rád prijíma nové výzvy. Nemal som problém so zmenou

v stravovaní, čo bola pre mňa aj výhoda, najmä v začiatkoch.

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

Pravdupovediac, mne chutí od NATURHOUSE všetko, či už ich jedálničiek a skvelé recepty alebo produkty od nich. Nielenže vám pomôžu pri redukcii hmotnosti, ale sú tiež chutné a hlavne viem, že robím niečo zmysluplné pre svoje zdravie. Keďže som človek, ktorý má problémy so zadržiavaním vody, veľmi som si obľúbil odvodňujúci čaj INFUNAT RELAX, ktorý vás v zimných mesiacoch aj zohreje a naopak v lete príjemne osvieži.

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

Návšteva v NATURHOUSE Piešťany mi dala veľa dobrého. Naučil som sa tu veľa vecí o zdravom stravovaní. Vaši pracovníci majú profesionálny a ľudský prístup k svojim klientom. Vždy sa na návštevu k vám veľmi teším a odchádzam s príjemným pocitom. Túto metódu chudnutia, osvobodovania si nových stravovacích návykov, by som rád odporučil každému, nielen na redukcii hmotnosti, ale aj pre zlepšenie svojho celkového zdravotného stavu.