

PETER
-16
kg

Peter
Kern

Bydlisko: Nižná

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: pracovník STK

Vek:	46 rokov
Výška:	175 cm
Váha na začiatku:	109,3 kg
Váha teraz:	93,3 kg

Dĺžka trvania:	5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	XXXL
Veľkosť oblečenia po:	L

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 26 cm



Zdravie je to najdôležitejšie

Naše prvé stretnutie s pánom Petrom akoby bolo včera, hoci už ubehlo 5 mesiacov. Keď som sa spýtala na dôvod, prečo nás prišiel navštíviť, jednoznačne odpovedal, že chce riešiť v prvom rade svoj zdravotný stav, keďže v minulosti mal veľké zdravotné problémy a tiež prišiel s úmyslom zhodiť niekoľko kíľ, aby sa cítil lepšie a spokojnejšie. Počas našej spolupráce bol veľmi disciplinovaný a bolo z neho cítiť maximálne odhodlanie zmeniť svoj celkový štýl života. Aj teraz, po čase, ma veľmi potešilo, keď mi povedal, že sa už nechce vrátiť k starým stravovacím návykom a lepšie stravovacie návyky nadobudli pri ňom aj jeho rodinní príslušníci. Je to klient, ktorý nás vždy príde navštíviť s úsmevom a pohľad na neho nám robí nesmiernu radosť. Viac vám už o sebe prezradí sám pán Peter.

Pán Peter, čo vás presvedčilo navštíviť našu poradňu NATURHOUSE v Piešťanoch? Odkiaľ ste sa o nás dozvedeli a prečo ste sa rozhodli navštíviť nás?

Dozvedel som sa o vás od môjho známeho. Chcel som schudnúť najmä kvôli môjmu nie dobrému zdravotnému stavu, a preto, aby som sa cítil lepšie. Keď som sa v januári doma postavil na váhu, tak ma to presvedčilo, keďže tam svietilo číslo 111 kg.

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

Z mojej prvej návštevy som mal naozaj príjemné pocity. A keďže ma personál uistil, že táto metóda stravovania naozaj funguje, plne som sa odovzdal do ich rúk a začal som im veriť, aj keď na začiatku trochu s obavami, pretože doteraz som skúšal všetko možné a nepodarilo sa mi schudnúť.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Jesť viac, ako som bol zvyknutý, piť



veľa vody, obmedziť chlieb a pečivo, jesť viac zeleniny, pretože v minulosti bola pre mňa zelenina rezeň.

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?

Počas stravovania v NATURHOUSE som necvičil vôbec, chudol som iba zmenou stravy a z času na čas som si zaplával doma v bazéne.

Ako na vašu zmenu stravovania a životného štýlu reagovala vaša rodina a okolie? Stravovali sa v podobnom duchu aj vaši členovia rodiny?

Rodinní príslušníci boli veľmi zvedaví a často skúšali nové recepty, ktoré som mal od vás v jedálničku. Sami boli prekvapení, ako môžu byť zdravé jedlá tak veľmi chutné, manželka prispôsobila jedálniček rodiny tomu môjmu.

Máte nejaký odkaz pre svoje staré „Ja“?

Áno. „Mal si s tým začať už skôr!“ Je mi ľúto, že som sa o vás nedozvedel už skôr.

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

Veľmi som si obľúbil čaj na odvodnenie INFUNAT RELAX, pijem ho pravidelne.

Z dvojmesačnej stabilizačnej fázy ste prešli do udržiavacej fázy, ktorá je taktiež veľmi dôležitá, darí sa vám túto hmotnosť udržať. Dáva vám aj táto fáza nové poznatky?

Áno, darí sa mi hmotnosť udržať, naučili ste ma pravidelne jesť a nutrične vyživovať svoje telo, a preto chudnem ešte stále, aj počas fázy udržiavania, táto moja cesta sa ešte nekončí.

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

Som maximálne spokojný a určite vás odporučím každému, kto chce niečo pozitívne pre seba a svoje zdravie urobiť.