

**Peter
schudol
19 kg**

**Peter
Virág**

**Bydlisko: Nové Zámky
Poradna: Šaľa
Zamestnanie: vedúci prevádzky**

Výška: 173 cm
Vek: 44 rokov
Váha na začiatku: 110 kg
Váha teraz: 90,8 kg

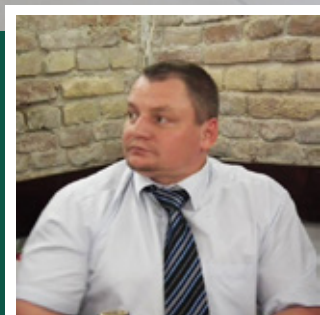
Úbytok:

19,2 kg

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

Zníženie o:

2 čísla konfekčnej veľkosti oblečenia



Peter Virág v dobe,
keď vážil 110 kg.

Foto: Peter Virág

Cítim sa super. Akurát potrebujem kompletne vymeniť šatník, pretože je mi všetko veľké

Pán Peter Virág prišiel pred 5 mesiacmi do výživovej poradne NATURHOUSE v Šali s váhou 110 kg. S podporou výživovej poradkyne, úpravou stravy a užívaním produktov je teraz ľahší takmer o 20 kg. Navyiac si môže kupovať mladistvé oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti L, ktoré na ňom vyzerá naozaj veľmi dobre.

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

Na internete som čítal rôzne články o chudnutí až som sa dostal aj na stránku NATURHOUSE, kde ponúkali vypracovanie diétného plánu na mieru. Tak som tam zadal údaje a e-mailom mi poslali upravený jedálniček cca na 2 týždne spolu s pozvaním. Objednal som sa a po telefonickom kontakte som prišiel.

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

V prvom rade som bol zvedavý, pretože som čítal články ľudí, ktorým sa podarilo vďaka NATURHOUSE schudnúť a chcel som sa presvedčiť, či to zas nie je len zavádzajúca reklama. Výživová poradkyňa Martina Výberčiová ma oboznámila s potravinami, ktoré sú doporučené, obmedzené a zakázané pri diéte. Bol som zvažovaný, zmeraný a pustil som sa do toho.

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

Zo začiatku som mal obavy, či nebudem hladný. Keď sa obzriem späť, ako som sa stravoval tak môžem smelo povedať, že hladný som bol predtým. Nakoľko som nemal čas na jedlo/to boli raňajky a neskorý obed s večerou/čo bolo samozrejme zle, pretože najväčší kaloricky príjem som mal na konci dňa a veľa času na spaľovanie kalórií už nebolo. Aj napriek tomu, že rád športujem, váha dolu nešla, skôr kolísala. Tu som sa prinútil a naučil, ako je dôležité 5 krát denne jesť, nemať pocit hladu a mať dostatok energie. Začal som jesť veľa zeleniny, ovocia a dodržiavať pit



ný režim. Tiež som ocenil pestrosť stravy, ktorú som dovtedy nepoznal.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Keďže som bol rozhodnutý a presvedčený, že to s chudnutím myslím vážne, tak som to bral dosť zodpovedne. Na každej konzultácii som bol znova odvážený a odmeraný a výsledok jasne napovedal ako sa mi darilo/hoci niekedy aj s malými prehreškami, pretože som diétoval aj počas veľkonočných sviatkov. Váha šla dolu týždenné 1-1,5 kg.

K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Ako som už spomenul, naučiť sa jesť 5 krát za deň a pridať do jedálnička viac ovocia a zeleniny. Denne som zjedol toľko zeleniny, koľko inokedy za týždeň. Prestal som jesť pečivo/max. na raňajky 2 krajce celoražného chleba/a vôbec mi to nechýbalo. Naučil som sa jesť ryby, ktoré som predtým nemusel a čo je dôležité, všetko bolo vždy čerstvo pripravené.

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

Neviem posúdiť do akej miery ovplyv-

ňuje chudnutie užívanie produktov a do akej miery dodržiavanie jedálničku, ale ak sa to spojí dokopy výsledok sa určite dostaví. Nemal som zvlášť obľúbený produkt, pretože mi chutilo všetko.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, vlákninu nazývanou „broky“ FIBROKI si do jogurtov dávam stále.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Všetko čo poznáš a rozumieš tomu, ti pripadá jednoduché, naopak čo nevieš a nemáš k tomu info, ti pripadá ťažké. Tak je to aj s chudnutím. Po získaní potrebných informácií od výživových poradkyň Mgr. Martiny Výberčiovej a Ing. Martiny Lörincovej /za čo im ďakujem/ je to už len o samom sebe. Každý sa musí rozhodnúť sám za seba. Ak budeš presvedčený, že to naozaj chceš, je to jednoduché, treba sa len držať cieľa a hlavne nevzdávať sa.

Ako sa teraz cítite ľahší o 20 kg?

Super, akurát potrebujem kompletne vymeniť šatník, pretože je mi všetko veľké.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite sa tam vždy rád zastavím.