

SILVESTER
-30
kg

Silvester Molnár

Bydlisko: Senica

Poradňa: Senica

Zamestnanie: vlastná ochrana osôb a majetku

Vek:	49 rokov
Výška:	189 cm
Váha na začiatku:	153 kg
Váha teraz:	123 kg

Dĺžka trvania:	5 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	4XL
Veľkosť oblečenia po:	XL

Zníženie o:

3 konfekčné veľkosti oblečenia



Odteraz ma moja hmotnosť neobmedzuje v pohybe, zdraví ani v obliekaní

Pán Silvester Molnár po ťažkom ochorení prehodnotil svoj životný štýl a obrátil sa na výživovú poradňu NATURHOUSE v Senici. Po 5 mesiacoch je ľahší o 30 kg, môže nosiť vkusné oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti XL a cíti sa skvele.

Silvester, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Oslovila ma dobrá prezentácia metódy NATURHOUSE v nákupnom centre, kde som sa dozvedel o postupoch a výrobkoch pre chudnutie. Bolo to v období, kedy mi aj môj lekár doporučil redukcii váhy po ťažkom ochorení. Viete ak Vás choroba zasiahne a Vy musíte prehodnotiť svoje postoje začnete pri tom, čo môžete pre seba urobiť, aby sa to už nestalo. Bol som vždy ako sa hovorí chlapisko, ale moja váha ma začala obmedzovať, v pohybe, zdraví i v obliekaní.

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

Hneď na prvej konzultácii ma výživová poradkyňa Andrea Holčeková, po zmeraní a vážení, informovala ako na tom som. Prebrali sme spolu môj súčasný zdravotný stav, stravovacie návyky a tak sme sa dostali k chybám, ktoré som pri stravovaní robil. Stanovili sme si hmotnosť na ktorú by som sa chcel dostať a k tomu sme začali prispôsobovať nové výživové doporučenia a jedálničky.

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

Začal som sa pravidelne stravovať, zmenil som stravovacie návyky, začal som jesť viac zeleniny a ovocia, zdravšia príprava jedla a hlavne zdravé potraviny. No a čo je úplne úžasné na tejto metóde, že nemám pocit hladu a musím veľa jesť. Vždy som rád varil, ale teraz som začal aj čítať o jedle, z čoho sa vyrába a ako variť zdravo.

Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tak sú veľmi potrebné aj z hľadiska sebakontroly, overenia správneho postupu, vyhodnoteniu celého týždňa ako aj podpory pri chudnutí od celého kolektívu po-



bočky. Prebrali sme spolu aj recepty, ktoré som našiel, niektoré som si upravil. Varím aj podľa receptov z webu NATURHOUSE od iných klientov.

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

Samozrejme že bolo potrebné zmeniť stravovacie návyky, teraz 5x denne jem, príprava jedla je zo zdravších potravín a trvá dokonca kratší čas ako predtým. Obmedzil som údeniny, salámy a hlavne biele pečivo a chlieb. Veľká zmena je aj v tom, že si premyslím jedálniček, ktorý budem dodržiavať, pripravujem si zoznam toho, čo kúpim a čo z toho uvarím. Pripravujem si jedlá i do práce. Vždy viem, čo budem jesť minimálne 24 hodín vopred. Žiadne improvizácie a to je asi tá najväčšia zmena.

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

Veľmi mi chutí a pomáha vláknina, sezamové sucháre FIBROKI a čaj INFUNAT RELAX. Kombinujem produkty NATURHOUSE so zeleninou, tvarohom a pijem čaj. Veľa čaju, čo bola pre mňa úplne nová

skúsenosť a to dodržiavať pitný režim.

Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Nie, vyhovoval mi tento spôsob. Metóda je lepšia, mohol by som povedať že až najlepšia o akých som čítal. Skúšal som schudnúť aj sám, ale nikdy sa mi to nepodarilo. Spôsob komunikácie s výživovou poradkyňou, osobný prístup a pravidelná kontrola boli pre mňa motiváciou vydržať. Prijemné je, že som sa stal príkladom aj pre priateľov a známych, ktorí začali spolupracovať s NATURHOUSE.

Ako sa teraz cítite ľahší o 30 kg?

Cítim sa oveľa lepšie, je to dobrý pocit byť ľahší. Zase oblečiem veci, ktoré som v minulosti rád nosieval.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno, kombinoval som chudnutie s pravidelnými prechádzkami do prírody, ktorú mám rád. Teraz si už môžem dovoliť aj dlhšie túry aj väčšie kopce.

Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, dobre sa mi spolupracuje s pani dietologičkou Andrejkou, zakaždým vie dobre poradiť a podporiť.