

**JAKUB**  
**-25,3**  
**kg**

## Jakub Daněk

**Bydlisko: Příbram**

**Poradňa: Příbram**

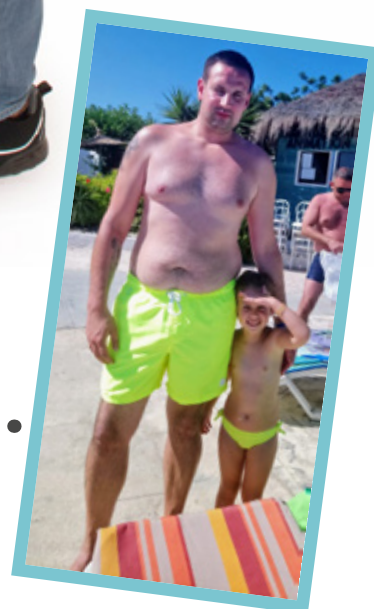
**Zamestnanie: vedúci skladu**

Vek:	35 rokov
Výška:	189 cm
Pôvodná hmotnosť:	107,3 kg
Súčasná hmotnosť:	82 kg

Dĺžka chudnutia:	12 mesiacov
Originálna veľkosť oblečenia:	XL– XXL
Súčasná veľkosť oblečenia:	L

Zmenšenie o:

**1–2 konfekčné veľkosti oblečenia**  
**Úbytok cez brucho: 29 cm**



## Prvá návšteva prebehla vo veľmi milej atmosfére, kedy sme prebrali celý následný postup.

Jakub začal navštevovať poradňu NATURHOUSE na popud svojej priateľky, ktorá už bola klientkou, a tiež preto, že chcel zmeniť svoj životný štýl. Zo začiatku sa mu celkom nedarilo dodržiavať metódu naplno, ale akonáhle prišiel vo februári tohto roku ten správny impulz, Jakub sa do toho pustil na 110% a výsledky videl okamžite. Podarilo sa mu schudnúť neskutočných 25,3 kilogramu a cíti sa neuveriteľne.

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

Do NATURHOUSE ma priviedla priateľka, ktorá tam dochádzala predomnou, a tiež som chcel začať so sebou niečo robiť. Určite v tom hrala úlohu zvedavosť, či to bude mať vážne nejaký efekt.

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

Prvá návšteva prebehla vo veľmi milej atmosfére, kedy sme prebrali celý následný postup.

### Začali ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Zo začiatku som metódu nedodržiaval úplne na 100%, ale snažil som sa a výsledky boli vidieť hneď. Potom som to zhruba pol roka vôbec nedodržiaval. Zmena prišla tento rok vo februári, keď som sa „hecol“ a šiel som do toho na 110%. Výsledok je úžasný.

### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Poznať týždenné úspechy aj ne-

úspechy a prejsť s poradkyňou, kde by som mal viac zabráť.

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

Pravidelné stravovanie 5-krát denne. Potom samozrejme zmena potravín a začlenenie viacerých druhov zeleniny.

### Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je používanie produktov. Aké ste si obľúbili?

Produkty mi pomáhali na 100%, užíval som snáď skoro všetko. Veľmi som si obľúbil vlákninu a sušenky FIBROKI.

### Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Už nie v takej miere, ako pri samotnom chudnutí, ale rád sa k nim vraciam.

### Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?



Až také ťažké to nebolo. Zo začiatku som si myslel, že to pôjde všetko samo, ale je dobré k tomu pridať aj nejaký šport. Ja som mal napríklad bicykel a beh. To mi pomohlo k mojím výsledkom.

### Ako sa cítite teraz, ľahší o 25,3 kg?

Neuveriteľne.

### Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Áno – bicykel, beh a teraz sa snažím pravidelne posilňovať.

### Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, rád sa s našou poradkyňou znova uvidím a preberiem s ňou, ako sa mi darí v udržiavacej fáze.

### Odporúčate NATURHOUSE?

Odporúčam všetkým, čo sa pýtajú, ako som to dokázal.