

MICHAL
-33
kg

Michal Pavlík

Bydlisko: Dolné Otrokovce

Poradňa: Piešťany

Zamestnanie: elektrikár

Vek: 20 rokov
Výška: 180 cm
Váha na začiatku: 127,9 kg
Váha teraz: 94,9 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred: 2 - 3 XL
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:

3 - 4 konfekčné veľkosti oblečenia

Úbytok cez brucho: 31 cm



Pevná vôla a vytrvalosť

Michal prišiel s jasným cieľom, odísť z výživovej poradne NATURHOUSE v Piešťanoch s váhou 85 kg. Až tam sa síce nedostal, ale výsledok je tiež ohromujúci a chvályhodný. To, aká bola jeho cesta a aké sú jeho ďalšie plány, už prezradí sám.

Michal, ako ste sa vlastne dozvedeli o NATURHOUSE a prečo ste sa rozhodli navštíviť práve našu pobočku v Piešťanoch?

O NATURHOUSE som sa dozvedel vďaka môjmu bratrancovi a kamarátke, ktorí navštevovali túto pobočku. Bolo na nich vidieť, ako im váha krásne klesá, tak som neváhal a objednal som sa aj ja.

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

Pamätám si to veľmi dobre, pretože som sa cítil dosť trápne, na to sa nedá zabudnúť. Čo sa pocitov týka, boli zmiešané. Dozvedel som sa veľa nového a nevedel som, či to zvládnem. Nikdy predtým som nejak extra nehrotil žiadnu stravu ani pohyb.

Aké najväčšie zmeny v stravovaní ste museli urobiť?

Zo začiatku mi robila problém veľkosť porcií, ale mal som pri sebe obrovskú podporu mojej rodiny, tak sa to dalo zvládať. Ako druhý, 'problém' bol alkohol. Párty a iné akcie sú v mojej oblube! Vždy som bol dosť veľký, 'akcionár' a prísny zákaz alkoholu od výživovej poradkyne Dominiky bol pre mňa poriadny zásah.

Počas ani nie 4 mesiacov ste schudli úžasných 30 kg. Dovtedy nebol týždeň, kedy by vaša hmotnosť nešla výrazne dole. Ako ste to vtedy vnímali? Išlo to, 'samo' alebo to stálo veľa úsilia a odopierania si?

Bol to aj pre mňa veľký šok, keď to tak rýchlo klesalo. Bolo to citeľné všade. Či už v pohyblivosti, v oblečení, dokonca aj spánok bol oveľa lepší. Zo začiatku to išlo samo. Asi aj preto, že som si v hlave nastavil, že chcem a nie, že musím.

Potom prišiel november, Vianoce a váha skákala hore-dole. Čo sa stalo? Došla vám sila alebo ako sa hovorí, naozaj schudnúť cez Vianoce je takmer nemožné?



Myslím, že Vianoce nie sú problém. Zlyhal som ja. Nevydržal som toľko odolávať tým všetkým dobrotám a trošku som sa spustil. Popravde som sa po sviatkoch už nevedel opäť naladiť na tú správnu vlnu.

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?

Prvých 12 kg, čo boli asi prvé 3 týždne, som to nechával len na stravu. Po tomto období som k tomu pridal plávanie, cyklistiku a motocross. To mi vydržalo asi 2 mesiace, potom som spadol na motorke a bol som dlhodobo PN. Takže to znamená, že veľkú časť mojej premeny zabezpečila zmena stravovania.

Výsledok je taký, že sme sa stretávali 7 mesiacov a vy ste dali dole úžasných 33 kg. Cieľ bol síce 85 kg, ale nakoniec sme sa zhodli, že takto je to tak akurát. Ste spokojný s novou váhou alebo sa pokúsite ísť na tých vysnených 85 kg?

Na 85 asi nie, to už by bolo veľa. No určite by som chcel ísť ešte niekedy s váhou pár kíl dole.

Vieme, že vás čaká dosť veľká zmena v živote a odchod do inej krajiny. Dokonca na iný kontinent. Amerika je známa svojim naozaj dosť katastrofál-

ným stravovaním. Nebojíte sa, či túto veľkú výzvu zvládnete? Ako to máte v sebe, 'upratané'?

Dúfam, že to vydržím, ale už teraz viem a mám to v hlave upratané, že 130 kg už nikdy v živote mať nebudem.

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

Ja som sa, 'zamiloval' do suchárikov FIB-ROKI, ktoré ma zatiaľ stále neomrzeli a sú pre mňa chutné v kombinácii s hocijakou potravinou.

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

Odporučili by ste ju svojim známym?

Už počas mojej redukčnej fázy som NATURHOUSE v Piešťanoch odporučil viacerým ľuďom v mojom okolí. Prístup bol vždy veľmi láskavý a milý, dokonca aj keď som po sviatkoch nejaké to kilečko pribral. Cítil som sa tam vždy fajn. Na záver by som sa chcel poďakovať všetkým, čo pri mne stáli a podporovali ma. Najmä mojej mamine, ktorá mi držala naozaj všetky palce a mojej sestranici, bez ktorej by som si na začiatku neuvaril ani zemiak. A samozrejme, 'v poslednej' rade aj kamarátom, ktorí trénovali moju vôľu neustálym volaním ma na pizzu a pívko.