

PAVOL
-25
kg

Pavol Franek

Bydlisko: Stará Bystrica

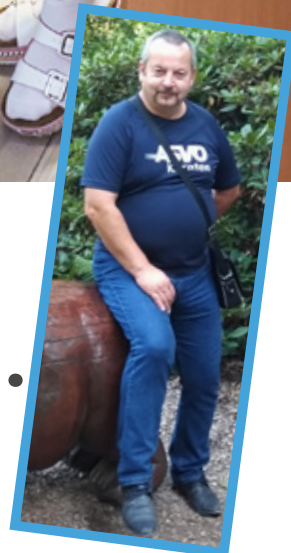
Poradňa: Žilina

Zamestnanie: šofér

Vek:	55 rokov
Výška:	182 cm
Váha na začiatku:	117 kg
Váha teraz:	92 kg
Dĺžka trvania:	6 mesiacov
Veľkosť oblečenia pred:	XXL
Veľkosť oblečenia po:	L

Zníženie o:

2 konfekčné veľkosti oblečenia



Samému by sa mi nepodarilo dosiahnuť cieľ, keby som nebol pod kontrolou

Aj napriek radikálnu zmenu jedálneho lístka sa pán Pavol Franek na nedostatok jedla nestážoval. V našej pobočke v Žiline sa nám zveril, že premenou neprešiel len po fyzickej stránke, ale aj po tej psychickej. Napriek tomu, že v minulosti by ťažko vyšiel po schodoch na druhé poschodie, teraz je hrdým členom turistického klubu.

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

Manželka. Ale tak, samozrejme, aj ja som chcel so sebou niečo spraviť, lebo som mal zdravotné problémy. Najmä mi strašne opúchali nohy.

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

Odmerali ma, odvážili, povedali mi, ako sa mám stravovať a ja som pociťovo začal od 1. dňa, išiel som na to zostra.

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

Nebol som hladný aj napriek tomu, že to bola radikálna zmena v stravovaní.

Čo pre vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Pravidelné konzultácie mi vyhovovali, práve aj to mi pomohlo, že ma niekto kontroloval.

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



Vyradil som pečivo z bežného jedálneho lístka a taktiež obmedzil prílohy. Naučil som sa dať si vždy po obede a večeri vlákninu a tá mi veľmi pomohla.

Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Tak určite už spomínaná vláknina, ktorú si stále pravidelne kupujem, a ampuly LEVANAT.

Pokračujete s užívaním produktov aj teraz?

Áno, teraz mám čaje a vlákninu.

Keď sa obzriete späť, pripadalo vám ťažké schudnúť?

Samému by sa mi nepodarilo do-

siahnuť cieľ, keby som nebol pod kontrolou.

Ako sa teraz cítite ľahší o 25 kg?

Výborne. Začal som chodiť na túry, dokonca som prihlásený v turistickom klube, predtým by som nevyšiel ani na druhé poschodie a teraz v pohode vyleziem na kopec, ktorý má 2 500 m n. m. S tolkými kilami, čo som mal predtým, som sa hneď zadýchaval. Zlepšil sa mi cholesterol, tuky išli dole, mám výborné výsledky krvných testov u lekára, takže som nadmieru spokojný.

Kombinovali ste chudnutie s cvičením?

Postupne som začal s tou turistikou a neskutočne ma to začalo baviť.