

**Jiří
zhubl
17 kg**

**Jiří
Heininger**

**Bydliště: Vitanovice
Poradna: Turnov
Zaměstnání: administrativa**

Věk: 43 let
Výška: 184 cm
Původní hmotnost: 113,2 kg
Současná hmotnost: 95,9 kg

Snížení o:

17,3 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase a přes břicho: 17 cm**



Jiří Heininger v době,
kdy vážil 113,2 kg.

Foto: Jiří Heininger

Bez 17 kg se cítím bezvadně, spokojeně a pozitivně

Ještě před 5 měsíci nosil pan Jiří Heiningr oblečení ve velikosti XXXL, vážil přes 113 kg a začal se mu zhoršovat zdravotní stav. Jeho ošetřující lékařka mu doporučila výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově. Díky úpravě stravy, pitnému režimu a užívání produktů je lehčí o 17 kg, může si kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti L a vůbec se cítí plný energie.

Jiří, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Zdraví a doporučení ošetřující lékařky z důvodu dalšího vyšetření. Po doporučení jsem si našel další informace na internetu a hned se objednal. Další den se telefonicky ozvala výživová poradkyně Lenka Tomčo a domluvili jsme se na termínu první konzultace.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Jistě, to byl ten den, kdy se mi změnil jídelníček k hodně lepšímu způsobu stravování. Po přeměření, zvažení a dlouhém, ale příjemném povídání, jsem odcházel s pocitem učinění toho správného kroku.

Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval?

Řád – dodržování časů, pravidelnost a přitom i rychlé přípravy jídel bez soli, pouze bylinky. Přitom jsem ani nepocítil hlad, to množství mě samotného překvapilo.



Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

To je na tom všem to nejlepší, pravidelná kontrola, potvrzení o tom, zda je vše v pořádku. A podpora pro dosažení kýžených výsledků.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Největší změnou pro mě bylo začít snídat a přestat pít kávu. Do té doby jsem razil heslo: „Kávy není nikdy dost“. A potom opravdu ta pravidelnost a pití vody bez bublin.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Tak určitě pomohly všechny, které jsem měl. Oblíbené jsou „broky“ do jogurtu, tedy vláknina FIBROKI a ampule FLUICIR a LEVANAT.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Teď už ne, ono vlastně šlo o to začít a pak už to šlo tak nějak samo.

Jak se cítíte nyní lehčí o 17,3 kg?

Bezvadně, spokojeně a pozitivně. To se musí prostě zažít. Je to super. A tu košili si schovám jako takovou výstrahu.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Páteční tenis, někdy kolo nebo běh a v létě plavání.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, moc rád aspoň jednou za měsíc. Ona ta konzultace je někdy potřeba. Tímto bych rád poděkoval poradkyni Lence za podporu, odborné rady a velmi pozitivní přístup.