

ROBERT
-11,3
kg

Robert
Kováčik

Bydliště: Strakonice
Poradna: Strakonice
Zaměstnání: student

Věk: 11 let
Původní hmotnost: 70,4 kg
Současná hmotnost: 59,1 kg

Úbytek přes břicho: 16 cm



Aktivnější, zdravější a šťastnější

Přesně takto se začal cítit školák Robert Kováčik, který začal docházet se svojí maminkou na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících. Díky radám výživové poradkyně si upravil své stravovací návyky a maminku inspiroval rovněž ke změně životního stylu.

Paní Kováčiková, můžete nám sdělit, co Vás s Vaším synem Robertem přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Byla to především obezita mého syna, která mu vůbec neprospívala, jak po zdravotní stránce, tak po sociální. A také jsem ocenila to, že NATURHOUSE pomáhá dětem od 9 let.

Pamatujete si, jak probíhala 1. konzultace Roberta v NATURHOUSE? Co se na ní dělo?

Ano, pamatujeme. Výživová poradkyně Eva Kotounová nám podrobně vše vysvětlila a našla řešení, jak máme postupovat ve zdravé stravě.

Robert začal dodržovat metodu NATURHOUSE. Co na ní nejvíce oceňoval?

Metodu NATURHOUSE jsme hned podle plánu začali dodržovat. Určitě já jako matka jsem ocenila celkem jednoduchost a srozumitelnost metody. Pravda, musela jsem se naučit a stále se učím připravovat nová jídla, aby to bylo pro syna pestré. V počátku nám pomohly i recepty, které jsme od paní poradkyně dostávali. Také jsme oceňovali tipy na webové stránky se zajímavými recepty.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pomáhaly nám lépe si na metodu zvyknout, opravovat chyby ve stravování, kterých se člověk nevědomky dopouštěl, a každotýdenní (později čtrnáctidenní) výsledky nás motivovaly pokračovat dál.



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

Hlavní změnou byla úprava pitného režimu. Místo sladkých šťáv si syn zvykl na čistou vodu, což nebyl vůbec problém. Druhou změnou byla pravidelnost stravování.

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

Ze začátku určitě hodně pomohla vláknina FIBROKI, která Robertovi pomohla s chutěmi na sladké a také koncentráty z NATURHOUSE.

Pokračuje Robert s užíváním produktů i nyní?

V tuto chvíli stále v programu pokračujeme, tudíž produkty i nadále užívá.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vašemu synovi těžké zhubnout?

Ani ne tak samotné hubnutí, ale nevědomost, co by syn měl jíst a skloubení režimu se školou, prací a domácností.

Jak se Robert cítí nyní, lehčí o 11 kg?

Určitě lépe. Syn začal být aktivní, chodí na fotbal, což dříve možné nebylo, těší se na tělocvik. Mám z něj obrovskou radost, je to jiné dítě.

Plánujete s Robertem do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím stále docházíme na pravidelné konzultace, které jsou motivující. A až syn dosáhne svého cíle, mám v plánu se zapojit já, když vidím jeho krásné výsledky