

Vzdal jsem se oblíbených houskových knedlíků, bučku, pivečka. Ale výsledek stojí za to

ALEXANDR
-30
kg

Alexandr Straka

Bydliště: Děčín

Poradna: Děčín

Zaměstnání: montér vodovodů

Věk:	53 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	117 kg
Současná hmotnost:	87 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	60
Současná velikost oblečení:	50

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes pas a břicho: 28 cm



Vzdal jsem se oblíbených houskových knedlíků, bůčku, pivečka. Ale výsledek stojí za to

Když člověk chce zdravě zhubnout, musí se určitých oblíbených potravin a stravovacích návyků vzdát, ale pak získá mnohem více. Jako se to povedlo panu Alexandru Strakovi ve výživové poradně NATURHOUSE v Děčíně, který kromě štíhlé postavy získal také vyrovnanější psychický stav a spoustu energie a vitality.

Můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do poradny NATURHOUSE mě přivedla chuť zhubnout aspoň dvacet kilo, protože jsem si byl vědom toho, že bych to sám nedokázal. Zkoušel jsem nějaké diety, ale nikdy na mě dlouhodobě nefungovaly.

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

Při první konzultaci mě výživová poradkyně Zdeňka Lipčáková zvažila, změřila, ptala se mě na můj zdravotní stav, životní styl a denní režim. Poté mi sestavila jídelníček na celý týden a doporučila mi produkty na bylinné bázi.

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

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňoval, že byla, jak se říká lidově – šitá na míru pro mé tělo. Velmi mi to vyhovovalo, zejména to, že jsem díky velkým porcím a pravidelnosti netrpěl hladem.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace to byla pro mě taková kontrola, abych dodržoval předepsanou životosprávu a co nejméně hřešil.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-



delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Změna stravovacích návyků byla velká. Musel jsem se vzdát svých oblíbených houskových knedlíků, bůčku, pivečka a přejít na stravu v podobě tofu, sóji, kuskusu..., které jsem v životě nejedl. Ale musím uznat, že se teď cítím lépe, lehčí, vitálnější.

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

Při užívání produktů jsem si nejvíce oblíbil ampule LEVANAT, které mi pomáhaly v boji s tuky. Nyní používám ampule na redukci a ustálení váhy.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout mi připadalo v prvních týd-

nech velice těžké, hlavně si navyknout na stravovací režim, na který jsem nebyl zvyklý.

Jak se cítíte nyní lehčí o 30 kg?

Nyní, když jsem zhubnul, se cítím velice dobře, jak po zdravotní, tak také po psychické stránce.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Hubnutí jsem nikdy nekombinoval se cvičením, protože mám dost pohybu v práci.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE mám v plánu docházet tak jednou za tři měsíce, nechat se změřit a převážet. Děkuju výživové poradkyni Zdeňce Lipčákové.