

**DAVID**  
**-40**  
**kg**

## David Štěpán

**Bydliště: Doudleby nad Orlicí**  
**Poradna: Rychnov nad Kněžnou**  
**Zaměstnání: řidič**

Věk: 27 let  
Výška: 180 cm  
Původní hmotnost: 122 kg  
Současná hmotnost: 82 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 28 cm**



# Každé shozené kilo mě utvrzovalo v tom, že dělám něco, co má smysl

Profesionální řidič pan David Štěpán se ve svém mladém věku dopracoval k hmotnosti 122 kg a také k lékům na vysoký krevní tlak. Vyzkoušel různé typy diet, až našel NATURHOUSE. I přes svoji zálibu v tučném a sladkém jídle, dokázal změnit své stravovací návyky. Po 7 měsících je lehčí o 40 kg, štíhlejší v pase o 28 cm a může si kupovat slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti L. Společně s nadbytečnými kily odešel také vysoký krevní tlak a únava.

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

Mé problémy s váhou začaly přibližně před 5 lety, kterým předcházely nejen problémy v rodině, ale i náročné povolání spojené s nepravidelným a hlavně nezdravým stravováním, stres a určitě velký význam mělo také pití sladkých limonád, které jsem si dopřával takřka denně. Společně s nárůstem hmotnosti šel ruku v ruce také vyšší tlak. Nadbytečných kilogramů jsem se snažil zbavit sám několikrát. Ale vždy to skončilo neúspěchem. Největší motivací bylo, abych mohl změnit svůj šatník a mohl si konečně dopřát pěkné oblečení, které je v mém mladém věku potřeba.

## Jak jste se o NATURHOUSE vlastně dozvěděl?

Vše začalo letos v červenci, kdy jsme trávili dovolenou v Děčíně, která byla spojena i s wellness programem. Při jedné masáži mi terapeutka sdělila, že bych určitě měl něco podniknout se svoji váhou a po vzájemné debatě jsme dospěli k závěru, abych zkusil navštívit nějakého odborníka. Zanedlouho už jsem brouzдал po internetu a zde objevil právě NATURHOUSE. Když jsem navíc zjistil, že se nachází hned u mého bydliště, neváhal jsem a zavítal na první návštěvu.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na návštěvy v poradně jsem se moc těšil, protože jsem se ocitl v příjemném prostředí, kde jsem si měl, s kým popovídat a to nejen o hubnutí nebo správné životosprávy, ale i o různých věcech, což mi vždy moc pomohlo. Pokaždé se mi dostalo pochvaly a následné motivace do dalšího týdne, tak-



že jsem byl po odchodu příjemně naladěný a opět jsem se těšil na další setkání. Moc bych chtěl paní Michaela Hanušová poděkovat, protože mi ukázala, že s pevnou vůlí a podanou pomocnou ruku se dá zvládnout všechno.

## Co jste ve svém životním stylu musel změnit?

V první řadě bylo nejtěžší zvyknout si na zcela nový jídelníček a hlavně vypustit velké množství nezdravých potravin, kterým jsem poslední roky holdoval ve velkém. Kromě slazených limonád to také byly majonézové saláty, knedlíky, bílé pečivo, ale hlavně sladkosti. Ale postupem času jsem zjistil, že se dá na vše zvyknout a nový jídelníček mi začal i chutnat.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Abych pravdu řekl, pomohly mi asi všechny. Ale určitě jsem si velice oblíbil vlákninu FIBROKI, kterou jsem si dopřával především s bílým jogurtem. Co mi velice chutnalo, tak pudinky SLIMBEL SYSTEM, které jsem si oblíbil ze všeho nejvíce. Nejdříve jsem nevěřil, že by mě mohly zasytit jako hlavní chod, ale byl jsem mile překvapen. A v neposlední řadě bych určitě rád zmínil sušenky FIBROKI a proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM s jogurtovou příchutí.

## Jak se cítíte nyní?

Spokojený určitě jsem už jen kvůli tomu, že se mi podařilo něco, čemuž jsem moc nevěřil. Velikou radost jsem měl již po prvním týdnu, kdy se mi podařilo zhubnout 6 kilo a jsem velice rád, že to pokračovalo i dále. Každé shozené kilo mě utvrzovalo v tom, že dělám něco, co má smysl. Nicméně jsem se rozhodl, že ještě budu pokračovat v redukci hmotnosti a dotáhnu to ještě dále. Ale už teď mám stabilizovaný krevní tlak, se kterým se již nějakou dobu léčím, ale velkou změnou bylo i více energie a chuť na aktivity, které jsem předtím nevykonával. Můžu říct, že se člověk cítí více svěží a méně unavenější.

## Přidal jste ke změně životního stylu také cvičení?

Ze začátku jsem chtěl dělat mnoho aktivit, abych hubnutí urychlil, ale po poradě s paní asistentkou jsem byl poučen, že by to tělu moc neprospělo a mohlo by to spíše uškodit. Občas jsem si zašel zaplavat do bazénu a provozoval turistiku, kterou mám velice oblíbenou. Jsem ale rozhodnutý, že po získání optimální hmotnosti začnu navštěvovat fitness studio, abych se dostal postupně do kondice.