

EMIL
-10
kg

Emil **Surovec**

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: vrátný

Věk:	60 let
Výška:	183 cm
Původní hmotnost:	109,2 kg
Současná hmotnost:	99,2 kg

Délka hubnutí:	8 týdnů
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 16 cm



Zhubnout není vůbec těžké

Raduje se pan Emil Surovec, který díky odloženým 10 kilům ve výživové poradně NATURHOUSE v Krnově získal zpět energii a zdraví. Nyní je bez bolestí kolena a vymizelo také zadýchávání. Navíc přes břicho zeštíhlol o 16 cm, takže se lépe pohybuje a může nosit mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti L.

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

Před 3 lety jsem po 42 letech přestal kouřit. A jak to bývá, tak jsem přibral na váze. Na počátku tohoto roku 2018 jsem vážil 115 kg. Během jara jsem něco srazil dolů, ale stále to nebylo dle mých představ. Potřeboval jsem sundat váhu rychle dolů. Koncem léta jsem o tom mluvil s manželkou mého bratra a ta mi doporučila výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově. Takže mé rozhodnutí bylo velice rychlé.

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

Velice dobře si to pamatuji. Po příchodu do poradny jsem byl mile přivítán dvěma dámmami, které svým příjemným a vstřícným přístupem výborně reprezentují tuto poradnu. Po přivítání jsem byl seznámen s metodou pro redukci váhy. Poté proběhlo měření a vážení. Byl jsem seznámen s výsledky. Dále následovala konzultace k výživovému plánu pro nastávající období a doporučení výživových doplňků.

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

V minulosti jsem jednu dietu vyzkoušel, ta byla založena na výživě v podobě prášku, ovšem metoda NATURHOUSE se vyznačuje velkou pestrostí stravy v přirozené podobě. Člověk tu najde širokou škálu chutí v přípravě jídel. A hlavní přínos je v tom, že se člověk naučí dodržovat pitný a stravovací režim. Výbornou součástí této metody jsou doplňky stravy pro redukci hmotnosti.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Je to výborná věc, protože si zkontrolujete, jak na tom po týdnu jste, a tím pádem se při nějakém pochybení můžete poradit s odborníky na dalším postupu. Také setkání s výživovou poradkyní paní Vendulkou Adamčíkovou a její kolegyní působí pozitivně na psychiku zákazníků, což se také kladně projevuje na redukci váhy.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.



Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Se složením stravy jsem velké problémy neměl, jelikož jsem již předtím omezil spotřebu pečiva, takže teď čekalo pouze omezení vepřového masa a tučných mléčných výrobků. S ovocem a zeleninou jsem velice dobrý kamarád. Největší problém jsem měl s pitným režimem.

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

Produkty NATURHOUSE mi velice pomohly. Takzvané spalovače mi pomohly redukovat váhu a objem v problémových partiích, což u mě byla oblast břicha. Nejvíc mi chutnaly pudinky a suchary SLIMBEL SYSTEM.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Pokračuji a v budoucnu s nimi počítám, kdyby opět nastal problém s redukcí váhy, jelikož roky přibývají, člověk se stává pohodlnějším, fyzická zátěž ubývá a tím pádem hrozí opět nárůst váhy.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Zhubnout není vůbec těžké, jen musíte vědět, co chcete. Mně to malinko komplikovalo, že žiji se svou matkou, která vaří tak dobře, že jsem měl co dělat, abych odolal pokušení. Proto doporučuji metodu NATURHOUSE, protože se při ní prakticky normálně

stravuje, což je pro Vaše tělo a psychiku velice dobrá věc, takže kila jdou rapidně dolů a vy jste spokojeni.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 10 kg?

I když jsem přestal kouřit, po nabrání váhy se mi stále špatně dýchalo, což bylo způsobeno obalením vnitřních orgánů tukem a následným zhoršením prokrvování. Zvýšil se mi tlak, bolela mě kolena. Po redukci váhy nohy nebolí, zmizelo i zadýchávání.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nebudu lhát, nekombinoval. Ale mám koníčka, který je plnohodnotným cvičením. Mám detektor kovu, s kterým vyrážím do přírody a hledám v zemi kovové předměty, kdysi používané a ztracené lidmi, takže jsem tzv. hledač historie. Když tak 3–4 hodiny chodíte v terénu, vydáte hodně sil.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, mám to v plánu. Chci vědět, jak na tom jsem. Celková váha toho moc neřekne, jde tady o poměr vody a tuků v těle. A to mi řeknou po zvážení v našem NATURHOUSE. Také mi pomohou, kdyby se vyskytl problém s váhou. Opět se s radostí svěřím do rukou paní poradkyně Vendulky Adamčíkové.