

Zuzana Hubálková - Chomutov

**-35,8
kg**

Věk: 31 let Délka hubnutí: 8 měsíců
Výška: 176 cm
Původní hmotnost: 142,8 kg Původní velikost oblečení: 52
Současná hmotnost: 107 kg Současná velikost oblečení: 46

Zaměstnání: chůva
v mateřské školce

Úbytek přes břicho: 23 cm

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení



Jan Hubálek - Chomutov

**-26,4
kg**

Věk: 31 let Délka hubnutí: 8 měsíců
Výška: 183 cm
Původní hmotnost: 110,8 kg Původní velikost oblečení: XXL
Současná hmotnost: 84,4 kg Současná velikost oblečení: L

Zaměstnání: strojní konstruktér
Úbytek přes břicho: 22 cm

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



Společnými silami lehčí o 62 kg!

Manželé Hubálkovi se o výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově dozvěděli na tanečních kurzech. Po 8 měsících se cítí vitálnější, plní energie a radosti do života.

Zuzko a Honzo, jak jste se o poradně NATURHOUSE dozvěděli a co Vás vedlo k tomu začít hubnout společně?

Chodíme již několik let do tanečních kurzů pro dospělé, kde jsme se poznali s dalším párem, který po prázdninách viditelně zhubl. Chvíli jsme váhali a pak se jich zeptali, jak se jim to podařilo. Začali nám vyprávět o poradně NATURHOUSE a o tom, jak to chodí při pravidelných týdenních konzultacích. Ačkoli jsme kolem poradny už několikrát předtím procházeli a nevěřili jsme, že by nám právě zde mohli pomoci, tak právě osobní doporučení přátel nás přimělo objednat se na první konzultaci. Oba jsme v posledních letech válčili s přebytky kily a ve dvou se to prostě lépe táhne.

První konzultace vždy tak trochu otevře klientovi oči, jak to působilo na vás?

Zuzka: Hned druhý den od objednání jsme se sešli s naší poradkyní Hankou Křivánkovou a začali jsme pohovor. Moc mne potěšilo, že ani po zvážení, kterého jsem se oprávněně bála, mne nikdo neodsoudil, a naopak se mi dostalo plné podpory, že to spolu změníme. Dostali jsme doporučení na další týden a vzorový jídelníček, podle kterého jsme se měli stravovat a plní odhodlání se vydali vstříc zdravějšímu životnímu stylu.

Honza: První návštěva na mě zapůsobila velmi přívětivě. Otevřela mi oči a ukázala mi, co všechno děláme špatně. Díky stereotypu jsme se dostali do stavu, že jsme svačiny nestíhali a když, tak byly dost nezdravé (např. různé sladké sušenky atd.), obědy byly alespoň u mě díky náročné práci značně zrychlené. Co se týká večerí, tak to byly takové běžné večere jako párky s chlebem nebo míchaná vajíčka. Spíše převládala stav, že jsem všechna vynechaná jídla doháněl večer, abych se za celý den dojedl.

Zuzko, vy jste to měla složitější, protože jídelníčky jste připravovala nejen sobě, ale i Honzovi, jaký



recept vám oběma chutnal a co pro vás bylo nejjednodušší?

Zuzka: Pro mne bylo vždy nejtěžší „dopapat“ se k vaření. Vařím ráda, ale byla jsem sváteční kuchařkou. Úprava životního stylu pro mne znamenala zabydlet si kuchyň a lednici čerstvými a zdravými potravinami a udělat si kamarády z pánviček a krabiček na jídlo. Úprava jídelníčku pro mne znamenala i to, že jsem téměř denně v obchodě pro čerstvou zeleninu a maso a následně trávím minimálně hodinku přípravou krabiček na druhý den. Oba totiž jen výjimečně jíme doma, a tak s sebou nosíme všude nabalené jídlo a svačinky. Naštěstí v prvních několika měsících jsme měli téměř stejné jídelníčky, takže jsem měla o to jednodušší přípravu jídla.

Honza: Co se týká vařené a dušené zeleniny, tak té jsem nikdy moc nedal. Nicméně trochu jsme si s tím poradili a místo dušené či vařené zeleniny, jsem jí prostě jedl syrovou. Občas jsem ochutnal i to, co Zuzka uvařila a nebylo to tak špatné, jak se zdálo na první pohled. Co se týká receptů, tak mi chutnaly plátky z krůty s okurkou či kiwi.

Metoda NATURHOUSE, spočívá v očistě organismu, kterému pomáhá užívání produktů na bylinkové bázi, jaký byl váš oblíbený?

Zuzka: Myslím, že jsme za těch osm měsíců vyzkoušeli snad celý sortiment, ale k některým produktům se s oblibou vracíme. Po několikátýdenním zkušeni jsme našli pro mne optimální vlákninu LEVANAT TRANSIT a zamilovali jsme si sójové suchary FIBROKI ke snídani.

K dnešnímu dni jste společnými silami zhubli téměř 63 kilo, jak se to projevilo na vás a jak to vnímá okolí?

Zuzka: Už od druhého týdne jsem se na

sebe nemohla vynadávat. Rozjasnila se mi pleť a začala jsem si po dlouhé době připadat hezká. Okamžitě to zpozorovalo i okolí. Zprvu byl i váhový úbytek rychlý a razantní. Za první měsíc jsem zhubla deset kilo a to už bylo i vidět. Jenže do hubnutí se nám zamíchaly i běžné životní situace – oslavy, dovolené, Vánoce, zabička... takže jsme některá shozená kilo hubli i dvakrát.

Honza: Celkově jsem zhubl 26 kilo. Na mě se to projevilo výborně. Dostal jsem novou chuť do života. Vyběhnu schody a nejsem zadýchaný, lépe se hýbu, celkově se cítím lépe, nejsem tolik unavený a prostě se cítím skvěle, protože už netahám závaží s 26 kily navíc. Okolí to vnímalo taky. Z počátku mě zarazilo, že se mě lidi ptali, zdali nejsem nemocný. Posléze jsem se na ně usmál a řekl jim, že je to cílené a chtěné a v žádném případě nemocný nejsem.

Mnoho lidí teprve váhá poradnu navštívit, napadá vás něco, čím je možné je povzbudit?

Zuzka: Není se čeho bát! Já osobně už zkusila spoustu diet a ani jedna nebyla dlouhodobě udržitelná, často jsem hladověla... tady vážně ne. Spíš jsem měla zprvu pocit, že je jídla strašně moc a že ho nemohu sníst. Moc mi pomáhalo, že jsme se scházeli s výživovou poradkyní Hankou Křivánkovou každý týden a že u všeho byl i můj muž. Ten je mi velkou oporou. I když nepotřeboval zhubnout tolik, co já, šel do toho se mnou a jsem mu za to vděčná.

Honza: Pokud člověk opravdu něco chce, a je ochoten tomu trochu více obětovat, tak se mu to podaří a je jedno, jestli mu je třicet či sedmdesát. Pokud budu 30 let tlustý, nemůžu čekat, že za jeden týden či měsíc budu hubený. Proto to chce trpělivost. A hlad jsem taky neměl a když ano, tak poradkyně mi přidala přílohu.