

**JIŘÍ**  
**-19,5**  
**kg**

**Jiří**  
**Kašťák**

**Bydliště: Semily**

**Poradna: Turnov**

**Zaměstnání: v invalidním důchodu**

Věk:	51 let
Výška:	165 cm
Původní hmotnost:	91 kg
Současná hmotnost:	71,5 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	M-L

Zmenšení o:

**1-2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 18 cm**



# To, jak se nyní cítím, je k nezaplacení

Chybami hlavně ve stravování se dostal pan Jiří Kašťák do stavu, kde mu nebylo nejlépe, zadýchával se a trpěl bolestmi nohou. Obrátil se proto na výživovou poradkyni NATURHOUSE v Turnově. Hubnutí jej sice stálo energii, úsilí, čas i peníze, ničeho z toho však nelituje. A protože se už nechce na váhu 91 kg znovu dostat, díky metodě NATURHOUSE se naučil, jak se stravovat tak, aby si svoji štíhlou linii udržel.

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

Do výživové poradny mě přivedly moje zdravotní problémy, zadýchávání se při chůzi do schodů a kopce a dále bolesti nohou. A taky jsem věděl, že za to může i moje váha.

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

Na první konzultaci mě výživová poradkyně paní Lenka Tomčo změřila, zvažila, vysvětlila mi výsledky, sestavila mi jídelníček, který se mnou podrobněji prošla. Domluvili jsme si další termín návštěvy a já šel na nákup doporučených potravin.

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

Vyhovovalo mi hlavně vaření z běžných potravin, které jsem sehnal u nás v obchodě, a také, že jsem jedl častěji a pravidelněji.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Hlavně mě zajímaly výsledky, protože jsem režim hodně dodržoval. Taky jsem měl vždy hodně otázek, na které mi paní Lenka pokaždé odpověděla. Konzultace jsem vnímal jako velkou motivaci jít dál ke svému cíli.

## K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit



## Jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Největší změna byla hlavně v tom, že jsem vyřadil klobásy, uzeniny a celkově tučná jídla. Nahradil jsem je ovocem a zeleninou, které jsem před tím moc nejedl. Celkově skladba jídel a množství byly jiné, než jsem jedl předtím.

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

Produkty jsem bez problému snášel, nejvíce mi chutnala vláknina FIBROKI a také marmeláda DIETESSE.3.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní jsem ve fázi stabilizace, docházím na konzultace po delší časové době, protože si tělo zvyká na novou váhu až půl roku, tak chci mít i nadále podporu paní Lenky.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Hubnutí mi nepřišlo vůbec těžké, šlo to rychle a dobře, měl jsem dostatek informací od paní Lenky. Když jsem

si nevěděl rady, zavola jsem jí a ona mi ochotně poradila.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 20 kg?

Po shoení téměř 20 kg se cítím skutečně dobře, jako před 30 lety. Chodí se mi o hodně lépe a cítím se lehce.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, po celou dobu jsem vůbec necvičil, šlo to samo pouze na základě jídelníčku a užívání produktů.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Tak určitě, hubnutí sice stálo energii, úsilí, čas i peníze, ale ničeho z toho nelituji. To, jak se nyní cítím, je k nezaplacení. Svými chybami hlavně ve stravování jsem se dostal do stavu, kde mi nebylo nejlépe, proto jsem vyhledal odborníka. Určitě budu dané rady dál dodržovat, protože už bych se na váhu 91 kg znovu nechtěl dostat. Výživovou poradnu NATURHOUSE v Turnově a paní Lenku Tomčo bych rád všem, kteří váhají, doporučil, nejen kvůli profesionálním radám, ale především díky lidskému přístupu a umění naslouchat.