

**JOZEF**  
**-15**  
**kg**

## Jozef Kadlečík

**Bydliště: Zátor**

**Poradna: Krnov**

**Zaměstnání: senior**

Věk:	75 let
Výška:	170 cm
Původní hmotnost:	102,4 kg
Současná hmotnost:	87,1 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 16 cm**



# 15 kilo dole jsem si nadělil ke svému životnímu jubileu

**Panu Jozefu Kadlečkovi by asi jen málokdo hádal 75 let. Zvláště ne teď, když úpravou stravy ve výživové poradně NATURHOUSE v Krnově odložil 15 kg, zeštíhllel přes břicho o 16 cm a získal tak spoustu energie a vitality. Dokonce začal znovu pracovat a svým elánem do kapsy strčí i mladší kolegy.**

Děkuji své švagrové Aničce Pavlíkové, která mě inspirovala. Viděl jsem, jak hubne, až jsem jí záviděl. Poprosil jsem ji o radu. Napsala mi číslo telefonu na výživovou poradkyni Mgr. Dagmar Mertovou, která provozuje svoji poradnu NATURHOUSE v Krnově na Opavské ulici. Děkuji i své životní družce Aničce Kaňokové. Řekl jsem jí o svém záměru zhubnout a ona mě v tom podpořila. Žijeme spolu 34 let.

První setkání s paní Dagmar Mertovou ve výživové poradně se uskutečnilo 11. 5. 2017. Na tomto setkání proběhlo vážení a měření a zahájili jsme plnění úkolů, které mě čekají – úprava stravy a pitného režimu. A já jsem se začal cítit jako Alenka v říši divů. A také jsem si položil otázku, zda to vůbec zvládnou a dokážu. Ale ano, šlo to. Po prvním týdnu to bylo, jak když z vás odpadne tříkilové závaží.

Teď, po čtyřech měsících, mám 15 kg dole, v pase o 12 cm a přes břicho o 16 cm méně. Je to dárek, který dávám sám sobě k 75. narozeninám. Díky tomu, že jsem zhubl, se vracím do krásného života. To sádlo mě dusilo, omezovalo pohyb, valil jsem se jako bečka sádla.

Lékaři mají pravdu již dlouhá staletí, když tvrdí, že tloustnout znamená stárnout. Prostě naslouchejme svým lékařům, oni nás usměrní, poradí, jsou to moudří lidé. A naslouchejme i všem těm, kteří nás nasměrují i ke zdravému životnímu stylu. Výhodu mají ti, co rádi vaří a přiučí se novým receptům.

Držme se rady svého výživového poradce. Dosti dlouho totiž trvá, než se začneme zbavovat svých starých návyků.



Nebojme se říct své přání při různých oslavách, dát najevo, že nechceme ze svého těla dělat kompostér, chodící sádlovou galetu.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jsou to bylinky, které nejenže našemu organismu neublíží, ale naopak pomůžou celý redukční proces urychlit a zefektivnit. Oblíbil jsem si vlákninu a tousty FIBROKI. Důležitý je i pitný režim, a to kolem 2 l denně, které teď bez problémů zvládnou.

Během prvních pár dnů se mi zdálo, že hubnutí bude těžší. Ale zjistil jsem, že to tak obtížné není. Těšilo mě každé kilo dole, každý centimetr míň.

Toho času aktuálně jsem mnohem mobilnější. Mým cvičením je chůze, jízda na elektrotříkolce s asistencí. Chopil jsem se práce při opravách střech nad hospodář-

skými budovami. Chůze je obtížná, ale zvládám to i s bolestmi kloubu pravého kolene. Naplňuje mě radost, že i v tomto pokročilém věku dávám na frak i daleko mladším.

Ono bude i slušností do NATURHOUSE docházet i nadále, aspoň jednou za čas. Chci se pochlubit, jak jsem si vzal k srdci učení o zdravé výživě. Paní Dagmar Mertová si to zaslouží. Pociťuji nutnost vděku za milý přístup. Hodně mě těší, když víte, že i ta osoba, která vás usměrňuje a radí vám, si sama prošla tou samou proměnou a ví, co všechno to obnáší.

Na závěr dodávám – kdo vítězí sám nad sebou, je člověk nejmoudřejší a laskavý! To jsou ostatně všichni, kteří se touto cestou vydali. Važme si svého zdraví. Protože zdraví je to největší štěstí, které můžeme mít.