

Lépe se pohybuji. I když jsem
doposud sportoval, teď mi připadá
vše jednodušší

JOSEF
-20,6
kg

Josef
Škoda

Bydliště: Velké Poříčí
Poradna: Náchod

Věk: 44 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 108,7 kg
Současná hmotnost: 88,1 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce

Úbytek v pase: 20 cm



Lépe se pohybují. I když jsem doposud sportoval, teď mi připadá vše jednodušší

Směje se pan Josef Škoda, který díky radám výživové poradkyně NATURHOUSE v Náchodě odložil více než 20 kilo a zeštíhlil v pase o 20 cm. Tím, že odlehčil svému tělu, snížil se mu jinak vysoký krevní tlak.

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

Do NATURHOUSE v Náchodě jsem se dostal zcela náhodou na doporučení kolegy z práce. I jemu se povedlo s NATURHOUSE úspěšně shodit 35 kg a dodnes dodržuje pravidla zdravého životního stylu. Před návštěvou NATURHOUSE jsem neměl problém zhubnout 4 až 8 kg, ale stále jsem si říkal, že potřebuji někoho, kdo mi bude hlídat váhu, tuk, vodu a ukáže mi cestu směrem k hubnutí a správným stravovacím návykům.

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

Po telefonickém objednání u asistentky jsem se osobně dostavil do poradny v Náchodě. Po konzultaci a vážení mi výživová poradkyně Mgr. Iveta Voltrová sdělila, kolik vážím, jaký je obsah tuků a vody v mém těle a také důležité BMI. Rovněž jsem se dozvěděl přibližné hodnoty, v jakých bych se měl pohybovat, abych se cítil lépe.

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

Na této metodě jsem nejvíce oceňoval, že kila jdou dolů, aniž bych měl pocit hladu. Výběr z potravin byl široký a jednotlivé porce jídel dostatečně veliké.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pravidelné týdenní konzultace jsou vlastně takovou radostí, protože na nich poznávám, že to, co poctivě dodržuji, má svoje výsledky. Zjistím také, jak se postupně mění hodnoty v těle – co dělat lépe, kde přidat a kde naopak zase přibrzdit. Také vás povzbudí každotýdenní pochvala ze strany paní poradkyně.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Hodně jsem si zvykl na pravidelnost stra-



vy a pitný režim. Příjemně mě překvapilo, kolik zeleniny, ovoce, libového bílého i hovězího masa jsem konzumoval. Úplně stranou musely jít mnou tak oblíbené suché salámy a klobásy. Ale myslím, že je to u každého pouze otázkou vůle si tyto nezdravé potraviny odepřít.

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

Oblíbil jsem si ke snídani každý den toast FIBROKI. Také křupavá vláknina FIBROKI s jablky je luxusní záležitostí. Před sportem jsem měl rád tyčinky SLIMBEL, které mi dodávaly energii.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Nyní se soustřeďuji na stabilizaci váhy a správných hodnot v těle. K tomu využívám i nadále především vlákninu a toasty. Pokud mě přepadne chuť na sladké a vím, že přijde energetický výdej, mám stále doma v záloze sušenky FIBROKI nebo tyčinky SLIMBEL.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Mně nikoliv. Podpora manželky, nejbližšího okolí a týmu NATURHOUSE v Náchodě mi dodávaly tu správnou energii. Za to bych jim chtěl poděkovat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 20 kg?

Jednu ze zásadních změn na těle, které pociťuji, jsou nižší hodnoty jinak vysokého krevního tlaku. Léčím se s vysokým krevním tlakem, ale po snížení tělesné hmotnosti chodím na kontrolu 3x týdně a hodnoty tlaku jsou stále pod horní hranicí. Také se lépe pohybují a i když jsem doposud sportoval, teď mi připadá vše takové jednodušší – co se týká pohybu.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nijak obzvláště jsem nespotoval. Jednou týdně 2 hodiny hraju florbal a po večerech, mám-li volno, chodím zhruba na 1 hodinu na procházku. Volím volnou chůzi, u které najdu odreagování od běžných životních problémů.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Budu se hlavně snažit, aby nenastal jo-jo efekt. Chci bedlivě naslouchat radám týmu NATURHOUSE – co a jak mám dělat, abych se mohl cítit stále tak svěže, jako je tomu nyní. Nerad bych pokazil snahu nás všech, kteří mě podporovali a věřili mi. Poďekování patří rodině, mým blízkým, známým, týmu NATURHOUSE Náchod a všem, kteří byli do mého hubnutí zainteresováni.