

**KAREL**  
**-27,8**  
**kg**

## Karel Papoušek

**Bydliště: Domamil**

**Poradna: Moravské Budějovice**

**Zaměstnání: mistr výroby (hliníkových  
oken, dveří, posuvek a fasád)**

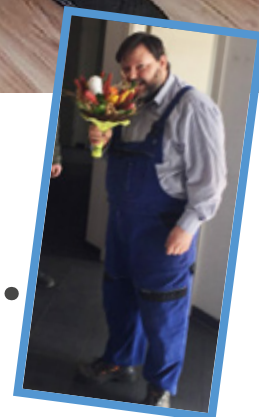
Věk:	41 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	102,8 kg
Současná hmotnost:	75 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	60-XXXXL
Současná velikost oblečení:	48-L

Zmenšení o:

**6 konfekčních velikostí oblečení**

**Úbytek přes břicho: 30 cm**



# Zdravotní problémy jsou pryč

Až zdravotní problémy donutily pana Karla začít opravdu dělat něco se svou váhou. Věděl ale, že sám na takovou výzvu nestačí, a proto vyhledal pomoc u naší poradkyně na pobočce v Moravských Budějovicích. Největší změnou pro něj bylo osvojení si pravidelného jídelníčku a především to, že den začíná poctivou snídaní.

## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Objevily se mi zdravotní problémy, které se dají odstranit snížením váhy, věděl jsem z minulosti, kdy jsem se mnohokrát pokoušel zhubnout, že sám to nezvládnou. Sestra mi proto doporučila NATURHOUSE.

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

Dozvěděl jsem se spoustu informací ohledně postupu hubnutí, aby vše fungovalo, jak má.

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

Začal jsem dodržovat pravidelný stravovací i pitný režim, samotného mě překvapilo, jak to bylo jednoduché. A oceňoval jsem, že jsem nepocitoval pocit hladu.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Setkání s příjemnou poradkyní Karolínou Konopkovou, která se starala o pestrý jídelníček a sledovala pohyb tuku a hladinu zadržované vody v mém těle a podle toho mi doporučovala výrobky NATURHOUSE, které mi velice pomáhaly.

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

Změny začaly pravidelnou snídaní, kterou jsem dříve vynechával. Dále dodržování časového odstupu mezi



jídly. A šlo to i bez sladkostí, které mi nahradila zelenina a ovoce.

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

Využil jsem vše, co mi bylo doporučeno, protože to skvěle fungovalo, tuky i voda šly dolů. A které jsem si oblíbil? Vše mi chutnalo, ale nejvíce mě oslovily sušenky FIBROKI s příchutí granátového jablka a celozrnné, které mám ke snídani, a pak sirupy na snížení zadržované vody.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, nadále užívám, co mi doporučí, protože vidím, že to funguje.

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

Ne, nejtěžší nebylo zhubnout, ale od-

hodlat se začít, až NATURHOUSE mi pomohl.

## Jak se cítíte lehčí o 27,8 kg?

Je to super pocit, zdravotní problémy jsou pryč a učím se nakupovat menší oblečení.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, bylo mi to doporučeno. Od začátku jsem začal s rychlou chůzí, kterou jsem nahradil jízdou na kole.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji docházet i nadále, protože chci, aby nedošlo k jojo-efektu.