

LUKÁŠ
-34,5
kg

Lukáš
Káňa

Bydliště: Čimelice

Poradna: Písek

Zaměstnání: Malíř–natěrač

Věk: 38 let
Výška: 168 cm
Původní hmotnost: 128,3 kg
Současná hmotnost: 93,8 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase o: 30 cm



Vyhrál jsem sázku sám nad sebou. Do svatebního obleku jsem se vešel

Usmívá se pan Lukáš Káňa, který se původně vsadil se svojí ženou, že zhubne. Aby sázku vyhrál, zavítal do výživové poradny NATURHOUSE v Písku. Po 4 měsících je lehčí o 34,5 kg, štíhlejší v pase o 30 cm a může se věnovat veškerým sportovním aktivitám, které dříve nemohl. No a svatební oblek mu musela švadlena hodně zužovat.

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

Chtěl jsem především změnit svůj životní styl, ale velmi tomu dopomohla sázka s mou ženou, která nevěřila tomu, že se do tří měsíců vejdu do svatebního obleku... A já vyhrál!

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

Ujala se mě velmi milá výživová poradkyně Monika Vítková, která si mě změřila nejen svým odborným zrakem. Poté vyhodnotila můj stav a seznámila mě s plánem i se stravovacím režimem, který jsem měl začít dodržovat.

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

Líbila se mi pravidelnost ve stravě. Přes počáteční nedůvěru jsem zjišťoval, že opravdu nemám hlad a navíc se mi radikálně začal zlepšovat zdravotní stav. Jinak zároveň musím ocenit i svou manželku, která i přes svou náročnou práci mi vždy nachystala jídlo tak, abych tuto metodu mohl dodržovat co nejnadhěji.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na konzultace jsem se opravdu těšil. Těšil jsem se na vážení a měření, zvláště když byly znát velké pokroky. Toto vše mi posilovalo sebedůvěru a vůli dodržovat metodu dál. Byl to pro mě hnací motor, vydržet a pokračovat, i když s těmito výsledky jsem se tedy rozhodně přemlouvat k sebekázní nemusel.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelní-



ček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Hodně jsem kombinoval sladké a slané a to ve velkém množství. Také mou vášní byly uzeniny. To vše jsem musel odbourat. Je to zvláštní, ale to, co jsem předtím moc nevyhledával, se dnes stalo velmi oblíbenou součástí mého jídelníčku. Bílé jogurty, zelenina, ovoce. Nyní s oblibou čokoládou obdarovávám milé lidi kolem sebe. Ale samozřejmě vím, komu trocha čokolády neublíží.

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

Žádný z produktů mi nečinil problém, ale pokud jsem si nějaký opravdu oblíbil, tak to byly ranní ampule s výtažky ovoce a zeleniny nebo třeba vláknina FIBROKI, kterou jsem si přidával do bílého jogurtu.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ze začátku jsem čekal, že to bude těžký boj, ten cíl vejít se do svatebního ob-

leku... No, nakonec to šlo celkem pohodově a navíc mě to bavilo a motivovalo. I když teď si uvědomuju, že tu sázku jsem ve své podstatě prohrál. Ten oblek je mi velký!!!

Jak se cítíte nyní lehčí o 34,5 kg?

Můžu dělat všechno. Ovládlo to mou psychiku, náladu, opět sportuji a je to prostě bezva!

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Tím, že jsem se cítil lépe, přišlo to nějak samo. Měl jsem chuť se prostě hýbat. To, co jsem dříve dělal s námahou, začalo jít skoro samo. Čím více jsem hubnul, tím více jsem byl aktivnější, dnes už se zase těším na odehrané zápasy v kopané.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Rozhodně na návštěvy budu docházet dál, už kvůli mé kontrole. A navíc prima děvčata z NATURHOUSE v Písku vždy rád uvidím, vždyť mi změnilы život.