

Cítím se výborně. Mám skvělý pocit, když otevřu skříň s oblečením a obléknu věci, které jsem neoblékl několik let

**LUMÍR**  
**-30,6**  
**kg**

## Lumír Kuchyňka

**Bydliště: Suchdol nad Odrou**

**Poradna: Nový Jičín**

**Zaměstnání: výpravčí**

Věk:	50 let
Výška:	182 cm
Původní hmotnost:	140,7 kg
Současná hmotnost:	110,1 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 28 cm**



**Cítím se výborně. Mám skvělý pocit, když otevřu skříň s oblečením a obléknu věci, které jsem neoblékl několik let**

**Pan Lumír Kuchyňka bojoval se svými stravovacími návyky nějakých 5 let. Zkoušel sám experimentovat s jídelníčkem, ale až ve výživové poradně NATURHOUSE v Novém Jičíně před půl rokem poznal správné složení jídelníčku a optimální pitný režim. Zatím zhubl 30,6 kg a chce dát dalších 15 kilo dolů.**

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

Nespokojenost se stavem, ve kterém jsem se nacházel. Začínající zdravotní potíže, nadměrné pocení, bolesti kolen při chůzi ze schodů, snížená pohyblivost. Nemohl jsem si koupit pěkné oblečení správné velikosti.

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

Při první konzultaci mi výživová poradkyně Kateřina Hrudková vysvětlila postup programu hubnutí, který mi připadal logický. Žádné jednostranné diety, ale celková změna stravování a návyků.

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

Nejvíce poradenství a pak také jistou povinnost, nebo spíše zodpovědnost docházet na pravidelné konzultace.

**Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Především uvědomění si, jak byly mé stravovací návyky špatné.



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

Nejdříve jsem zkoušel jídelníček měnit sám, postupně jsem omezoval bílé pečivo, uzeniny a nahrazoval jsem to ovesnými vločkami s jogurtem a ovocem. Trvalo to nějakých 5 let, ale žádné větší úspěchy jsem nezaznamenal. Dnes už vím, že to bylo skladbou a množstvím jídla.

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

Produkty používám, především pak sušenky a vlákninu FIBROKI a čaj INFUNAT RELAX.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Ano, chci ještě snížit svou váhu o 15 kg.

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

Z počátku ano. Změna stravování byla velká, musel jsem upravit své návyky, začít jíst jídla, která jsem dříve vůbec nejedl např. tvaroh nebo brokolici. Abych to zvládl, tak v tom mi pomohlo především chilli, které mám moc rád.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 30,6 kg?**

Výborně, mám skvělý pocit, když otevřu skříň s oblečením a obléknu věci, které jsem neoblékl několik let, ale zásoby dochází, už potřebuji menší velikost.

**Kombinoval jste hubnutí se cvičením?**

Pokusy byly – koloběžka, veslovací trenažér... ale jen minimálně.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Prozatím ano. Děkuju výživové poradkyni, moc jste mi pomohla.