

**Marek  
zhubl**

**18** kg

**Marek  
Zeman**

**Praha**

Výška: 165 cm  
Věk: 42 let  
Původní hmotnost: 83 kg  
Současná hmotnost: 65 kg

Snížení o:

**18 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: 34  
Současná velikost oblečení: 30

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**



Marek Zeman v době,  
kdy vážil 83 kg.

# Prospělo mi, že se nemusím tahat s "batohem" na bříše

Raduje se pan Marek Zeman, který ve výživové poradně NATURHOUSE na pražském Spořilově odložil 14 kg a cítí se plný energie a vyrovnaně.

## Jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

Jako obyvatel pražského Spořilova chodím při svých pravidelných nákupech do OC Centrum. Jednoho dne jsem se odhodlal a zašel do výživové poradny NATURHOUSE. Necítil jsem se ve svém těle dobře, věděl jsem, že potřebuju poradit. Začal jsem tedy hubnout s podporou výživové poradkyně Daniely Ifebe.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Od určitého věku váha pomalu začala narůstat. A i přes omezení množství jídla a sledování složení potravin, váha stále rostla. To mě velice trápilo, připadal jsem si jako balón.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Stačilo si sledovat čeho a kolik jím a podpořit hubnutí chuťově dobrými produkty, které mi byly doporučeny. Příjemně mě překvapilo, že lze hubnout bez hladovění, chemie a "osvědčených" metod, po kterých se ztratí akorát svaovina místo tuku a zadržované vody.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Mými nejoblíbenějšími se staly jednoznačně vláknina FIBROKI a kapsle DRENANAT Opuntia, které mi pomáhaly obzvláště během vánočních svátků, kdy se občas vyskytl nějaký ten hřích.

## Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Ano, příležitostně podle okolností a chutě.



## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Zhubnout jsem se rozhodl sám pro svůj dobrý pocit, ale bylo motivující jít se pochlubit se svými úspěchy i jiné osobě. Navíc vždy dobře naladěná a usměvavá dietoložka Daniela Ifebe mi poradila, jak dál a přidala i další recepty. I při čekání na konzultaci o mě bylo dobře postaráno a asistentka Lucie mě vždy hezky přivítala. Což oboje navodilo příjemnou atmosféru, která patří k dobré pohodě potřebné pro hubnutí.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Právě naopak, lehčí než jsem čekal. Zpočátku byl sice trochu problém do sebe dostat takové velké množství jídla, na které jsem nebyl zvyklý, ale to bylo jen pár dnů.

## Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Nejdříve jsem si stanovil cíl 10 kg, abych nebyl zklamaný, ale nakonec jsem dokázal ještě více. Takže ano, s přehledem dosáhl.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Nikdy jsem se nestravoval nezdravě, proto nebyl problém si zvyknout na doporučení. Jen si více hlídám složení základních surovin.

## Jak se cítíte po dietě?

Asi to bude znít jako z reklamy, ale naprosto báječně, plný energie a vyrovnaně. Prospělo mi, že se nemusím tahat s "batohem" na bříše.

## Čím Vás dieta NATURHOUSE obohatila?

O nové stravovací návyky a zkušenost, že pokud někdo potřebuje zhubnout, musí ve většině případů hledat chybu v sobě, resp. ve své životosprávě.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Jelikož jsem zdravotně postižený a mám velké problémy s páteří, žádný sport nebyl pro mě možný. Příležitostně rehabilitační plavání. O to víc mě překvapilo, jak úprava stravy a produkty byly efektivní i bez cvičení a ostatním handicapovaným (a nejen jim) mohou jen doporučit návštěvu poradce a nevymlouvat se: "Je to drahý a nemám čas." - není. Investice do zdraví je k nezaplacení a ceny léků na případné choroby stále rostou. Čas si každý vždy najde, když chce.

## Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Určitě se v poradně ještě zastavím na výměnu zkušeností a pro něco dobrého.