

**Mám ze sebe velkou radost.
Dokázal jsem to!**

MARTIN
-19,3
kg

Martin Czerwek

Bydliště: Hranice

Poradna: Hranice

Zaměstnání: projektant

Věk:	26 let
Výška:	190 cm
Původní hmotnost:	118,3 kg
Současná hmotnost:	99 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců

Úbytek v pase: 18 cm



Mám ze sebe velkou radost. Dokázal jsem to!

Raduje se pan Martin Czerwek, který si díky podpoře výživové poradkyně NATURHOUSE v Hranicích zvládl upravit své stravovací návyky a pitný režim. Díky tomu je po 7 měsících lehčí o 19 kg a štíhlejší v pase o 18 cm. Vrátila se mu opět energie a radost do života.

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

Do výživové poradny v Hranicích mě přivedla nespokojenost s mojí váhou. Už jsem se nechtěl tahat s takovou záteží, která mě jenom omezovala. Býval jsem často unavený, bez energie a cítil jsem se o dost starší. Proto jsem hledal pomoc, až jsem ji našel ve výživové poradně NATURHOUSE v Hranicích.

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

Když jsem přišel na první konzultaci, výživová poradkyně Pavlína Štěrbová mě přivítala s úsměvem a začala mi vysvětlovat, jak budou konzultace probíhat a které potraviny musím ze stravy vynechat. Vyzpovídala mě stran mých stravovacích návyků, pitného režimu, fyzické aktivity, zdravotního stavu atd. Poté mě převážila, přeměřila a na základě všech údajů mi sestavila jídelníček na míru. K němu mi pak doporučila produkty, které mají za úkol celý redukční proces podpořit.

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

Oceňoval jsem především to, že jsem konečně po 6 letech zhubnul pod 100 kg, aniž bych hladověl nebo nějak jinak strádal. To by se bez změny stravovacích návyků a spolupráce s paní poradkyní nepovedlo.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Určitou výchovu ve stravování, jak kombinovat různé potraviny, abych



neměl hlad a chuť. A samozřejmě také, kolik jsem za týden zhubnul.

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

Musel jsem zmenšit porce jídel, vyloučit sladké a slané pochutiny. Hlavně omezit smažené jídlo, pečivo a uzeniny. Tyto jsem v prvních měsících nejedl téměř vůbec. Místo toho zařadit více ovoce a zeleniny. Vybírat zdravější přílohy typu kuskus či bulgur.

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

Některé ampulky chutnaly hořce, sirupy byly sladké, neměl jsem žádného favorita, oblíbil jsem si všechny stejně.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, v rámci udržovací fáze stále nějaké produkty užívám, i když je jich méně oproti redukční fázi. V udržovací fázi se učím, jak si štíhlou postavu udržet napořád.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ano, byl jsem zvyklý se vždy pořádně najíst. Najednou jsem to musel omezit, ubrat množství příloh, doplnit zeleninou, svačit ovoce, více pít. Hlavně ze začátku jsem se s tím musel psychicky srovnat, dalo mi to dost zabrat.

Jak se cítíte nyní lehčí o 19 kg?

Mnohem lépe, jsem pohyblivější. Mám ze sebe velkou radost, že jsem to dokázal.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, cvičím doma a také chodím běhat a plavat. Myslím si, že přiměřený pohyb ke zdravému životnímu stylu patří. Těmto aktivitám se věnuju už 3 roky, ze začátku mi pomohly zhubnout nějakých 7 kg, pak se to ale zastavilo, načež jsem opět přibral. Až díky kombinaci tohoto pohybu s výchovou a výživou od NATURHOUSE jsem konečně pořádně zhubl.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, v rámci udržování a stabilizace váhy. Děkuji výživovým poradkyním Pavlíně a Petře za jejich podporu a motivaci.