

Ondřej
zhubl
40 kg

Ondřej
Kytlica

Bydliště: Brno
Poradna: Brno OC Olympia
Zaměstnání: technolog

Věk: 35 let
Výška: 186 cm
Původní hmotnost: 128 kg
Současná hmotnost: 88 kg

Snížení o:

40 kg

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

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 35 cm



Ondřej Kytlica v době, kdy vážil 128 kg.

S NATURHOUSE nešlo o plané sliby. Výsledky se skutečně dostavily již během pár týdnů

Pan Ondřej Kytlica má zodpovědné a náročné zaměstnání a v kombinaci s klasickou českou stravou se dopracoval na hmotnost téměř 130 kg. Věděl, že vlastními silami se mu jeho životní styl nepodaří změnit. Obrátil se tedy na výživovou poradnu NATURHOUSE v Brně OC Olympia. Po pouhých 4 měsících je lehčí o 40 kg a štíhlejší přes břicho o 35 cm. Především se ale cítí plný elánu, energie a vitality.



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

Snaha zbavit se přebytečných kil a zlepšit si zdraví bezpečným způsobem. Chtěl jsem se sebou něco dělat a samo to nešlo. Tak jsem vyhledal odbornou pomoc ve výživové poradně NATURHOUSE.

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

Moc si ji nepamatuju, už je to delší dobu. Nicméně na každé další konzultaci si člověk vše oživí, vychytá své stravovací nedostatky a dozví se něco nového o svém těle a jak to v něm funguje.

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

Že nešlo o plané sliby, ale že výsledky se skutečně dostavily již během pár týdnů. Vlastně už po týdnu – cítil jsem se lépe a plný elánu, energie a vitality.

Tím pádem jsem měl i větší odhodlání dát ta kila dolů.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Potvrzení správnosti postupu hubnutí, řešení otázek co ano a co ne. Případně ujištění, že vše probíhá korektně a bez problémů. A navíc podpora ze všech stran a motivace dotáhnout svůj sen do konce.

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

Největší problém byla pravidelnost stravování. Mám náročné zaměstnání, co se psychické stránky týče a u počítače člověk lehce zapomene jíst. Takže si večer vzpomenete, že jste celý den nic nejedl ani nepil. NATURHOUSE mě naučil si jídlo správně volit tak, abych měl dostatek energie na cokoli, co dělám a vždy, když jsem přišel na poradu s něčím, co mi ve stravě dělalo problém, hned jsme ho vyřešili s mojí výživovou poradkyní Soňou Lovichovou a já byl opět spokojený. Byl jsem zvyklý jíst klasická „nezdravá“ jídla, co vás jen unaví a nic se vám potom nechce. Teď už je to jinak a jsem díky stravě novým člověkem.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak

Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Nemohu říci, že bych si některý z produktů přímo oblíbil. Ale jejich užívání jistě účinně přispělo k redukci váhy. Nejvíce na mě zabíraly ampule LEVANAT s výtažkem z artyčoku. Po nich mi mizel tuk jako pára nad hrncem.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit svůj životní styl?

Rozhodně ne. Stačilo se rozhodnout a jít si za svým cílem. Neříkám, že to bylo jednoduché, ale nic není nemožné, pokud člověk chce.

Jak se cítíte nyní lehčí o 40 kg?

Mám mnohem více energie a cítím se zdravěji. Lépe se pohybuju, nezadržávám se, mohu běhat – hlavně dělat to, co mě baví.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Určitě ano, například plavání považuji za skvělý pohyb k hubnutí. Samozřejmě jsem ho přidával postupně. V zimě mě bavil třeba badminton.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Moc rád do výživové poradny NATURHOUSE zavítám navštívit příjemný kolektiv. Mé poděkování patří Mgr. Soně Lovichové za její podporu, cenné rady a vždy milá slova.