

**ONDŘEJ**  
**-30,6**  
**kg**

**Ondřej**  
**Novák**

**Bydliště: Jihlava**

**Poradna: Jihlava**

**Zaměstnání: seřizovač**

|                    |          |
|--------------------|----------|
| Věk:               | 31 let   |
| Výška:             | 186 cm   |
| Původní hmotnost:  | 115,7 kg |
| Současná hmotnost: | 85,1 kg  |

|                             |          |
|-----------------------------|----------|
| Délka hubnutí:              | 5 měsíců |
| Původní velikost oblečení:  | XXL      |
| Současná velikost oblečení: | L        |

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 18 cm**



# Cítím se dobře ve všech směrech

Ondřej přibral do rozměrů, ve kterých se jednoduše necítil dobře, a chtěl to změnit. Chyběly mu návyky zdravého stravování a věděl, že sám si se změnou nebude vědět rady. Proto vyhledal pomoc na jihlavské pobočce NATURHOUSE. Radikálně změnit jídelníček bylo v jeho případě nezbytné. Nyní jí mnohem více, častěji, a právě takovou změnu oceňuje! Aby ne, když zároveň zhubl o více než 30 kg!

## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Samozřejmě touha změnit to, kam jsem to dopracoval. Přibral jsem na rozměry, které se mně přestaly líbit. Tak jsem se rozhodl zhubnout a vyhledal jsem vaši pomoc v NATURHOUSE v Jihlavě.

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

Moje první konzultace byla plná informací, pokynů a rad a bylo to skvělé. Bylo mi vysvětleno, jak bude probíhat mé hubnutí, co to bude obnášet a kolik to bude přibližně stát. Což mě zajímalo především, abych to finančně utáhl.

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

V první řadě jsem se naučil stravovat a dodržovat určitý režim, který oceňuji.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Především rady a změny v jídelníčku. A informace o váze a množství tuku a zadržování vody. Co kleslo a co ne.

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



V mém případě to byla celková změna. Neměl jsem žádné stravovací návyky. Jedl jsem jen párek, rohlíky a salám k obědu v práci.

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

Využil jsem vždy vše, co mi bylo nabídnuto, ale asi nejvíce jsem si oblíbil suchary FIBROKI ke snídani.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano i nadále využívám, co mi bylo doporučeno, zvykl jsem si na ně.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Pro mě byl nejhorší začátek a nastartování celkového režimu. Ale hlad mě

netrápil. Jídla bylo opravdu hodně, na což jsem nebyl zvyklý.

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

Je to příjemná změna a hlavně je super nakupovat o 2–3 čísla menší oblečení. A vlastně celkově se cítím dobře ve všech směrech.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku vůbec. Asi druhým měsícem jsem začal pravidelně cvičit každý den na orbitreku, kole a běhal jsem.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano budu docházet i nadále. Do té doby, než budu mít váhu ustálenou a nebude nějak lítat. Ale ne, že by lítala, prostě pro lepší pocit kontroly.