

**Petr
zhubl
18 kg**

**Petr
Dvořáček**

Bydliště: Praha 6

Poradna: Praha Dejvice, Vítězné náměstí

Zaměstnání: překladatel

Věk: 66 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 95,4 kg
Současná hmotnost: 77,3 kg

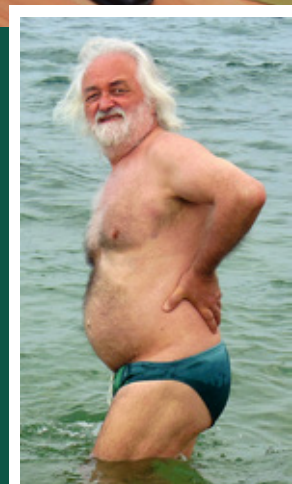
Snížení o:

18,1 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 7 cm**



Petr Dvořáček v době,
kdy vážil 95,4 kg.

Změna životního stylu s podporou NATURHOUSE byla zábava

Pana Petra Dvořáčka do výživové poradny NATURHOUSE v pražských Dejvicích dovedlo rozhodnutí, kdy se přestal líbit sám sobě. Po odložení 18,1 kg, zeštíhlení 7 cm přes břicho a možnosti začít si kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti L, se začal cítit mnohem lépe. Lékaři jej za to chválí.

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

Samozřejmě nadměrná váha a nepěkný, ba odpuzivý vzhled, sám sobě jsem se silně nelíbil. Býval jsem kdysi velmi štíhlý hoch, postava však postupem času pozbyla vsí souměrnosti. Jednou z hlavních příčin byl nesporně dlouhodobý nedostatek pohybu – ani ne tak přejídání. Vysloveně nezdravě jsme doma nejedli nikdy.

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

Výživová poradkyně Jana Lorencová mě zvážila na speciální váze, sdělila mi výsledky a seznámila se s mým zdravotním stavem, aby mohla upravit můj jídelníček. Také jsme hodně mluvili o zdravé stravě obecně a ocenil jsem skvělé znalosti personálu pobočky na Vítězném náměstí.

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

Zcela jednoznačně mi propagované zásady vnesly řád do stravování. Je nad ním třeba více či méně stále bdít, ale s postupem času už se z pravidel stane zvyk, změní se a zafixuje se celkové nové vnímání životosprávy. Člověk je vezme za své, takřkajíc si je uloží do



podvědomí. Kromě snížení váhy se dostavily i průvodní pozitivní efekty – touto přirozenou cestou postupně přestalo dřívější časté pálení žáhy, srovnaly se hodnoty při krevních testech. Onen proces hubnutí mi celkově nepřišel ani tak obtížný jako zábavný. Bral jsem to jako takový závod sama se sebou. To vlastně trvá i nadále.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Takovou špičkou ostruh, co člověka pohánějí, a při nich očekávání, co týden dal, či v tomto případě – raději – vzal. Nadměru cenné jsou obecné rady, podněty, recepty, možnost pohovořit např. o otázkách vyplývajících z informací, které k člověku doléhají z různých jiných stran. Souhrnným výsledkem je, že člověk pak do NATURHOUSE chodí rád jako do příjemného a vstřícného prostředí, kam se bude i nadále rád vracet.

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

Během času je ale třeba reagovat i na jiné problémy než jen tělesná váha, třeba různé choroby. Ty s sebou někdy mohou nést efekty protichůdné výsledkům několikaměsíčního úsilí. V mém konkrétním případě je nezbytné kvůli ischemické chorobě ve zvýšené

míře jíst např. semena lnu, konopí, chia, ořechy apod. (co nejvíc se chci vyhýbat chemickým produktům). Tím organismus absorbuje zvýšené množství tuků, a poslední zbývající kila do optimální váhy se tak odbourávají už obtížněji.

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

Ukázalo se, že jsou skutečně účinné. Některé, jako třeba vlákninu a velmi lahodné suchary FIBROKI lze užívat prakticky trvale.

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

Rozhodnutí ozdravit organismus pak přineslo určité odříkání či regulaci v jídle, jejichž výsledkem pak pochopitelně bylo rychlé ubývání váhy, větší pohyblivost a ruku v ruce s tím naopak i snaha dopřát tělu přece jen nějaký pohyb, a mimo jiné i určité zjemnění chuti. Motivem tu bylo vědomí určitého cíle a povzbuzením byly postupně se dostavující výsledky.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, i po ukončení hubnutí se jednou za čas docházím zvážít a poradit se ohledně jídelníčku. Je příjemné vědět, že se mám na koho obrátit. Děkuju všem v dejvické poradně, zejména pak Janě Lorencové.