

RADEK
-24
kg

Radek Mališ

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 11-Opatov

Zaměstnání: obchodní inženýr

Věk:	35 let
Výška:	187 cm
Původní hmotnost:	125,4 kg
Současná hmotnost:	101,4 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	38–40
Současná velikost oblečení:	36

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 20 cm



NATURHOUSE byla jasná volba

Pan Radek Mališ dostal kontakt na výživovou poradnu NATURHOUSE v Praze 11-Opatově na doporučení svých kolegů. Po pěti měsících dodržování jednoduchých pravidel zdravého životního stylu ulehčil svému tělu o 24 kg. Díky tomu získal více energie, hybnosti a ob stojí nejen při kolektivních sportech, ale také při hrách se svým synem.

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

Když jsem si na Nový rok prohlížel fotky z Vánoc, nemohl jsem se na sebe už podívat. Tak jsem se rozhodl, že s tím musím něco udělat. Vzhledem k tomu, že kolegyně navštěvovaly NATURHOUSE v Praze 11 na metru Opatov, byly se službami maximálně spokojené a výsledky byly vidět, byla to jasná volba i pro mě.

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

S výživovou poradkyní Ing. Kateřinou Postulkovou jsme detailně probrali můj stávající jídelníček, stravovací návyky, zdravotní stav a provedli jsme vstupní měření. Následně po kompletním zjištění všech nutných informací jsme společně nastavili nový jídelníček, aby co nejpřesněji pasoval na časové potřeby v práci i ve volném čase a aby změna nebyla tak radikální a člověk se mohl věnovat správnému stravování.

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

Na metodě NATURHOUSE oceňuji nejvíce individuální přístup paní poradkyně a nastavení stravování dle mých časových potřeb. Také produkty NATURHOUSE, hlavně v začátcích, ulehčují dodržování správného stravování.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Na začátku hlavně ladění správného jídelníčku a vychytávání nesprávných návyků. Postupem času byly i přes nervozitu z vážení hlavně pozitivní motivací a ujištěním, že celý proces je dobře nastaven a přináší výsledky.



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

Snídaně byly bez bílého pečiva s použitím sucharů FIBROKI s doplněním o větší množství bílkovin a zeleniny. Celkově přibýlo množství zeleniny ke svačinám, k obědu a nejvíce k večeři, kdy se vynechávala příloha. Navýšené bylo i množství ovoce. Po obědě a po večeři přibýla vláknina FIBROKI. A nesmím opomenout ampulky a vhodně nastavený pitný režim.

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

Nejvíce mi pomohly ampulky s extrakty ovoce a zeleniny, vláknina a suchary. Velikou výhodou bylo a je, že jsem si tyto produkty i oblíbil. Produkty užívám stále. Pořád jsem nedosáhl cílové mety.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Na hubnutí je nejtěžší přimět se ke změně špatných stravovacích návyků a hlavně pevná vůle vytrvat. Metoda NATURHOUSE mi proces hubnutí svými produkty a individuálním nastavením dle mých potřeb usnadnila. I díky podpoře rodiny hubnutí tak těžké nebylo.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 24 kg?

Cítím se dobře. Člověk se méně potí, se synem si mnohem více zazlobíme. Při kolektivních sportech jsem mnohem plasnější než předtím. Má to i velký vliv na nejbližší okolí a jejich stravovací návyky.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nejdříve ne, ale jak se snižovala hmotnost, přibýl pohyb, cvičení včetně běhání.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, plánuji i po dosažení cílové mety. Ale nejspíš v delších časových intervalech.