

RADEK
-54,3
kg

**Radek
Novák**

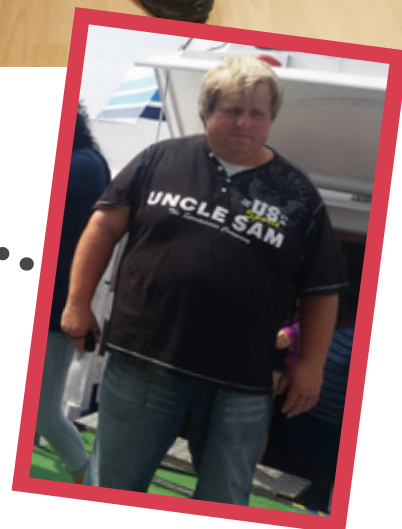
Bydliště: Strakonice
Poradna: Strakonice
Zaměstnání: OSVČ

Věk: 48 let
Výška: 174 cm
Původní hmotnost: 157,4 kg
Současná hmotnost: 103,1 kg

Délka hubnutí: 15 měsíců
Původní velikost oblečení: 5-6XL
Současná velikost oblečení: 2XL

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 40 cm



NATURHOUSE mě vrátil zpátky do života

Pan Radek Novák ušel neuvěřitelný kus cesty. Ještě před 15 měsíci neměl žádnou fyzickou kondici a zavázat si tkaničky u bot byl pro něj nadlidský výkon. Na doporučení však začal docházet na pravidelné konzultace do výživové poradny NATURHOUSE ve Strakonících. Teď je z něj jiný člověk, plný elánu, optimismu a dobré nálady. Dokonce ujede 18kilometrový výšlap na kole bez zadýchání.

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

To si pamatuji úplně přesně. Dovolena na Moravě s partou kamarádů. Uvědomil jsem si, jaká jsem brzda, nemohl jsem ani chodit na výlety, měl jsem zdravotní problémy, cítil jsem, jak brzdím celou rodinu. Tam mi také kamarádka řekla, abych se sebou začal něco dělat a doporučila mi výživovou poradnu NATURHOUSE. V té době to bylo samozřejmě špatně i po pracovní stránce, nebyl jsem schopen svoji profesi vykonávat tak, jak bych měl, nebyl jsem schopen zavázat si boty, sehnout se pro něco, vše pro mě bylo obtížné.

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

Úplně jsem nevěděl, v čem metoda NATURHOUSE spočívá, nic moc jsem si nevyhledával, ale byl jsem odhodlaný se sebou něco dělat, a tak jsem se objednal a dorazil na první konzultaci. Byl jsem vyzpovídan ohledně mého denního režimu, stravovacích návyků, zlovyků atd. Byl jsem i zvážen a upřímně zděšen. Výživová poradkyně Eva Kotounová mi vše trpělivě vysvětlila, dostal jsem spoustu materiálů a odcházel se startovacím jídelníčkem.

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

Jednoduchost a týdenní konzultace. To, že se máte s kým o tom promluvit, probrat, co se ten týden událo, dostat další změny do jídelníčku, tipy na přípravu i skladbu jídel, komunikace. Nejsem ten typ člověka, který si bude sám něco hledat na internetu, v knihách, vytvářet svoje recepty, proto jsem byl rád za jakékoliv rady od paní Evy.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Co si moc dobře pamatuji, dostal jsem se do fáze, kdy jsem zjistil, že hubnutí může brzdit i časté vážení. Bylo mi doporučeno se vážit pouze při konzultacích v poradně jednou týdně a ono to opravdu fungovalo. Nedošlo se mi to tolik do hlavy a já se těšil na výsledky. Byla to vždy pro mě motivace pokračovat další a další týden... měsíc... rok...



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

To je naprostá pravda. Hlavní změny byly v pravidelnosti, dostatečném množství zeleniny, ovoce, celkové skladbě stravy a také jsem se naučil dodržovat pitný režim. Změna to byla obrovská, protože dříve jsem jedl přesně naopak, hodně pečiva, rád jsem si dal to pivečko a zelenina v jídelníčku nebyla skoro vůbec.

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

Produkty jsem užíval a užívám nadále, jak je mi doporučeno poradkyní Evou. Věřím, že mi pomáhají v hubnutí i se změnou jídelníčku. Oblíbené mám suchary FIBROKI, které jsou příjemnou změnou na snídani či jako příloha a jsou opravdu dobré. Druhý produkt, který užívám dlouhodobě, je vláknina FIBROKI, ta mi pomáhá se zasyčením a proti chutím na sladké. Chutnají mi i proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM, s těmi ale musím být opatrnější, konzumoval bych je nejrůzněji každý den, ale to jsem také zjistil, že na redukci není úplně vhodné.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Překvapilo mě, že to šlo celkem snadno, nebylo to tak složité, jak si mnozí myslí. Nebudu

ale lhát, musím nad jídelníčkem přemýšlet, trochu i plánovat. Jsem člověk, co si rád užívá života a tak i někdy zahřeším s kamarády, rodinou, ale pak se zase snažím pokračovat v zásadách. Přemýšlím nad tím, co budu jíst, i když člověk třeba není doma, snažím se vybírat jídla nejbližší správné skladbě. Myslím na svačiny, a pokud není nic vhodného po ruce, i jablko utržené ze stromu při procházce se psem je možná varianta.

Jak se cítíte nyní, lehčí o více než 54 kg?

Cítím se báječně. Neskutečně mi to pomohlo v práci. Dnes mohu chodit po střeších, snadno se ohnu, dříve jsem musel klečat. Zavážu si boty, aniž bych si nemusel kleknout. Koupím si oblečení, které se mi líbí, ale ne jenom, které mi je. Nebyl jsem schopný dělat věci, které dělám teď. Začal jsem jezdit na kole, chodit na procházky se psem.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Procházky se psem v zimě. Na jaře jsem začal jezdit na elektrokole, ale jsem schopen po létě ujet 100 km a to je skvělý pocit. Kdyby mi loni někdo řekl, že ujedu 18 km do kopce, tomu bych nikdy nevěřil.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ještě pravidelně na konzultace docházím. Původně jsem chtěl zhubnout na 110 kg, ale když vidím, že to jde, věřím, že pokořím hranici 95 kg.