

**Tomáš
zhubl
20 kg**

**Tomáš
Moravec**

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

Zaměstnání: učitel

Věk: 26 let
Výška: 173 cm
Původní hmotnost: 96,5 kg
Současná hmotnost: 76,3 kg

Snížení o:

20,2 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 20 cm**



Tomáš Moravec v době,
kdy vážil 96,5 kg.

Cítím se skvěle. Mnohem pohyblivější a plný energie

Raduje se ze své proměny pan Tomáš Moravec, který na doporučení navštívil výživovou poradnu NATURHOUSE v Krnově. Po 4 měsících je lehčí o 20 kg, štíhlejší v pase o 20 cm a může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti M.

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

Chtěl jsem už jednou pro vždy shodit všechna ta kila navíc. Mamka mi doporučila právě poradnu NATURHOUSE, a tak jsem se rozhodl, že to zkusím.

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

Byl jsem trochu nervózní. Nevěděl jsem, co přesně mám očekávat. Nejdříve jsme probrali s výživovou poradkyní Dášou Mertovou moje stravovací návyky, zlovyky, byl jsem zvážen, změřen a zároveň mi bylo doporučeno, čeho se držet a čeho se naopak vyvarovat. Poté už to bylo v pohodě.

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

No hlavně jsem se bál, že budu mít hlad a že to dlouho nevydržím. Ukázalo se ovšem, že jsem se bál zbytečně. Líbilo se mi, že se jídelníček pravidelně měnil a měl jsem tedy možnost z čeho si vybírat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Po prvních úspěších znamenaly konzultace hlavně motivaci do dalších týdnů.



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

Naučil jsem se hlavně snídat. Dříve jsem s tím měl velké problémy. S tím souvisí i to, že jsem se naučil jíst pravidelně. Takže konečně ubylo přejídání v pozdních hodinách, kdy jsem kompenzoval nedostatky během dne. A ještě samozřejmě dodržovat pitný režim.

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

Nejvíce mi zachutnala vláknina FIBROKI, a také sojové suchary FIBROKI. Dále pak ještě různé čaje na doplnění pitného režimu.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Vlákninu i čaje mám v plánu kupovat i nadále.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Nejtěžší byl pro mě spíš ten první krok. Pak už to šlo celkem v pohodě, ale bez pomoci výživové poradkyně Dáši Mertové a své rodiny bych to určitě nezvládl.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Cítím se skvěle. Mnohem pohyblivější a živější.

Začal jste také se cvičením?

Ano, jako aktivní sportovec jsem využíval hlavně běhání, domácí cvičení a občas zašel i do posilovny.

Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

V nejbližší době ještě rozhodně ano. Jednak nakoupit nějaké produkty a také bych se chtěl tímto pohlídat, aby ztracená kila nebyla hned zpátky.