

**Vladimír
zhubl
21 kg**

**Vladimír
Iránek**

Polepy

Výška: 183 cm
Věk: 31 let
Původní hmotnost: 111,2 kg
Současná hmotnost: 90 kg

Snížení o:
21,2 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce



Vladimír Iránek v době, kdy vážil 111,2 kg.

Díky NATURHOUSE jsem zjistil, jak moc je strava důležitá. Jak správná strava dokáže nejen tělo ale i celkové myšlení posunout pozitivním směrem

Říká pan Vladimír Iránek, který v litoměřické výživové poradně odložil 21,2 kg a cítí se po všech stránkách báječně.

Jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

Našel jsem ji přes internet. Nejdříve ale ne pro sebe, ale pro svou matku, která chtěla zhubnout. Mamce se NATURHOUSE osvědčil a tak jsem se jeho klientem později stal i já.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou mi stále pomalu narůstala. Dlouho jsem si myslel, že mám tak sto kilo, ale skutečnost byla úplně jiná. Teď po dietě mi hmotnost stále klesá, ale už se to snažím zastavit. Manželce se prý přestávám líbit.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Jednak se mi líbilo, že jsem měl



stanoveno, kdy mám kolik čeho sníst, a pak mi velmi vyhovovaly týdenní kontroly. Byl to takový „bič“, abych dietu neporušoval. Skoro jsem se „bál“ něco porušit, že by se na to při kontrole přišlo.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Zařadil jsem více ovoce a zeleniny a hlavně jsem začal jíst pravidelně. Jím teď pětkrát – šestkrát denně.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Pomáhaly mi nejlépe, jak mohly, i díky nim jsem začal ztrácet na váze. Co se týče oblíbených produktů, tak je to určitě vláknina FIBROKI a červený čaj INFUNAT TE ROJO. Produkty užívám i nyní, kdy už mám redukční fázi skončenou, protože mi chutnají a pomáhají mi například zahánět chutě na sladké.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Vůbec ne. Bylo to snadné právě díky tomu, jak je celá metoda NATURHOUSE sestavena.

Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosáhl a pak jsem vlastně ješ-

tě pokračoval. Cílová hmotnost byla 95 kg, ale pak jsem si řekl, že klesnu ještě na 90. Při 92 kilech mi ale manželka další hubnutí zakázala, že mi to prý přestává slušet.

Jak se cítíte po dietě?

Báječně!

Čím Vás dieta NATURHOUSE obohatila?

Obohatila? To spíš naopak. Zhubnul jsem tolik, že si musím kupovat nové oblečení. Ba ne, teď vážně. Jsem „bohatší“ o lepší pocit ze sebe. A především jsem zjistil, jak moc je strava důležitá. Jak správná strava dokáže nejen tělo ale i celkové myšlení posunout pozitivním směrem.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Už před dietou jsem chodil dvakrát týdně hrát squash a u toho jsem také zůstal. Žádný pohyb navíc jsem ale nezařadil.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Teď už to není potřeba, na kontroly už chodit nebudu. Ale určitě si tam budu i dál kupovat vlákninu, čaj a jiné skvělé produkty.