

**Vladimír  
zhubl  
24 kg**

**Vladimír  
Lazový**

**Bydliště: Brno**

**Poradna: Brno**

**Zaměstnání: podnikatel**

Věk: 28 let  
Výška: 172 cm  
Původní hmotnost: 106 kg  
Současná hmotnost: 82 kg

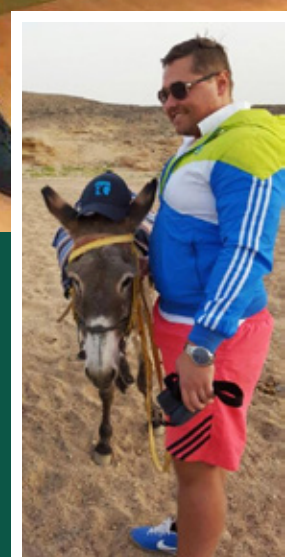
Snížení o:

**24 kg**

Délka hubnutí: 3,5 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 21 cm**



Vladimír Lazový v době,  
kdy vážil 106 kg.

## Cítím se nyní výborně, sebevědoměji a mám díky tomu i úspěch v podnikání

Sympatický podnikatel pan Vladimír Lazový zavítal do výživové poradny NATURHOUSE v Brně Orlí ulici s jasným cílem – ukončit výkyvy váhy a začít žít lehčí život. Během pouhých 15 týdnů díky úpravě stravy, pitnému režimu a užívání podpůrných produktů odložil 24 kg. Nyní se cítí plný energie a zvládá toho i v pracovním životě mnohem víc.

### Vladimíre, řekněte, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny NATURHOUSE mě přivedl konec dlouholetého vztahu. Takový životní zlom. Chtěl jsem začít od začátku a ukončit i své dlouholeté váhové výkyvy. Nechat si poradit s jídelníčkem, udělat v něm pořádek, zhubnout, naučit se správně stravovat.

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

Na 1. konzultaci mě výživová poradkyně paní Iva Bednaříková zvažila, probrala se mnou detailně množství tuku a vody těla, stravovací návyky, správnou stravu u cvičení, které je mou zálibou.

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

Na metodě jsem nejvíce oceňoval pravidelné konzultace a dodržování rad, které mi paní Bednaříková sdělila. Uvítal jsem také změny v jídelníčku, které mi dietu usnadnily. Na každé kontrole jsem viděl výsledky a díky tomu jsem byl motivován pokračovat.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Velkou podporu a motivaci jsem měl po celou dobu hubnutí, i když se mi neda-



řilo docházet vždy pravidelně, výživový plán byl sestaven i na delší dobu, dle mých potřeb.

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

Dle doporučení výživové poradkyně jsem úplně vyřadil nezdravá fastfood jídla a alkohol, který jsem byl zvyklý pravidelně konzumovat. Přidal jsem zeleninu, které jsem se roky vyhýbal, a snížil jsem také velikost porcí. Navýšil jsem množství přijatých tekutin a zpravidlnil pravidelnost přísunu jídla.

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

Nebylo nic, co by mi vadilo, spektrum doplňků je pestré, bylo pokaždé z čeho vybírat a čím tělo dotovat minerály a vitamíny, abych byl i v redukci plný energie. Moc mi vyhovovaly například LEVANAT ampule, FIBROKI vláknina, INFUNAT RELAX čaj. Chutnaly mi snídaně

v podobě sušenek a sucharů FIBROKI.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vůbec mi to nepřípadalo těžké, nejtěžší bylo to rozhodnutí něco změnit a navštívit poradnu. Měl jsem podporu, rady, a když jsem pokaždé viděl efekt, tak to člověka žene kupředu.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 24 kg?

Cítím se nyní výborně, sebevědoměji a mám díky tomu i úspěch v podnikání. Jsem maximálně spokojen.

### Jak to bylo s Vámi a cvičením?

Sport se stal mou oblíbenou činností, nyní si bez sportu neumím představit život. Nejčastěji jsem chodil do fitness centra nebo běhat.

### Jste na konci své cesty. Přesto plánujete do NATURHOUSE nadále docházet?

Ano, rád se přijdu do NATURHOUSE v Brně na Orlí překontrolovat, kolektiv je tam velmi příjemný. Všem velmi děkuji.