

Těžší určitě bylo samotné rozhodnutí zhubnout než poté hubnutí. NATURHOUSE se pro mě stal skvělým prostředkem k zefektivnění celého hubnacího procesu.

VOJTĚCH
-71,1
kg

Vojtěch Brdíčko

Bydliště: Krouna

Poradna: Chrudim

Zaměstnání: Kuchař

Věk:	33 let
Výška:	181 cm
Původní hmotnost:	161 kg
Současná hmotnost:	89,9 kg

Délka hubnutí:	9 měsíců
Původní velikost oblečení:	5XL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

5 konfekčních velikostí oblečení
Úbytek přes břicho: 48 cm



Těžší určitě bylo samotné rozhodnutí zhubnout než poté hubnutí. NATURHOUSE se pro mě stal skvělým prostředkem k zefektivnění celého hubnoucího procesu.

Vojtěch bojoval s obezitou velkou část svého života a poté, co se mu už povedlo zhubnout pár kilogramů, narazil na metodu NATURHOUSE a rozhodl se ji vyzkoušet. Během týdenních kontrol dostal vždy potřebnou dávku motivace, a to především v podobě výsledků, které se rychle dostavily. Během měsíců se mu podařilo shodit více jak 67 kilogramů a ještě stále nekončí. Cítí se teď mnohem lépe po fyzické i psychické stránce. Užívá si maličkostí jako například moct si koupit oblečení, které se mu líbí, bez obav z toho, že nebudou mít jeho velikost.

Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

S nadváhou jsem se potýkal celý život. Dopracoval jsem se na 176 kg. Proto jsem se rozhodl s tímto stavem morbidní obezity něco dělat. Svépomocí se mi podařilo shodit cca 15 kg. Na internetu jsem narazil na stránky NATURHOUSE a napadlo mě, že by mi mohli v mém snažení pomoci.

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

V poradně NATURHOUSE v Chrudimi mě přivítala usměvavá a vždy dobře naladěná výživová poradkyně paní Mirka Kopová, která mě zvažila, změřila, vyslechla a vysvětlila, co je zapotřebí dodržovat.

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

Určitou volnost v rámci daných mantinelů stanovených výživovou poradkyní. Za celou dobu trvání jsem neměl pocit hladu.



Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

To byla zásadní a hlavně motivační věc. Paní Mirka si se mnou vždy popovídala a pochválila mě, což mi dodalo právě tu motivaci na další týden.

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

V mém případě to byla celková změna. Neměl jsem žádné stravovací návyky. Jedl jsem jen občas oběd a potom hodně večer u televize. Také jsem významně omezil pití kávy a alkohol jsem vyřadil úplně.

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

Nejvíce asi sušenky FIBROKI s granátovým jablkem, ampule LEVANAT s artyčokem a v neposlední řadě tyčinky SLIMBEL.

Pokračujete v užívání produktů i nyní?

Ano, stále dodržuji metodu NATURHOUSE.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Těžší určitě bylo samotné rozhodnutí zhubnout než poté hubnutí. NATURHOUSE se pro mě stal skvělým prostředkem k zefektivnění celého hubnoucího procesu.

Jak se cítíte nyní lehčí o 71,1 kg?

Daleko lépe po psychické i fyzické stránce. Navíc je báječné například zajít do obchodu a vybrat si oblečení, které se vám líbí, a ne takové, do kterého se vejdete.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ani moc ne, spíš jsem jen dodržoval jídelníček a občas zašel na procházku.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, minimálně občas pozdravit osobně paní Mirku, které bych tímto chtěl moc poděkovat za pomoc a podporu a její stále pozitivní energii a pohled na svět.