

**ZDENĚK**  
**-26**  
**kg**

## Zdeněk Wild

**Bydliště: Karlovy Vary**  
**Poradna: Karlovy Vary**  
**Zaměstnání: taxikář**

Věk: 45 let  
Výška: 192 cm  
Původní hmotnost: 124 kg  
Současná hmotnost: 98 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 3XL  
Současná velikost oblečení: L–XL

Zmenšení o:

**2–3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 22 cm**



# Vhodnou stravou k lepšímu pocitu

Pan Zdeněk Wild začal s redukčním procesem ve výživové poradně NATURHOUSE v Karlových Varech 3 dny před Štědrým dnem. Ale protože jídla bylo dost a získal tipy, jak si jej vhodně a chutně upravit, nikterak nestrádal po dobu vánočního veselí a ani poté. Po půl roce je štíhlejší v pase o 22 cm, lehčí o 26 kg a zdravotní problémy včetně bolesti břicha také ustoupily.

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

Loni v prosinci jsem dostal od své tchýně dárkové poukázky do NATURHOUSE. Tušil jsem, že mám nadváhu a díky tomu vysoký krevní tlak a bolesti břicha. Poradnu jsem navštívil 20. prosince 2017 a začal hubnout 3 dny před Štědrým dnem.

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

Připadalo mi, že jídla je za celý den až dost. Popravdě jsem nevěřil, že se tím dá zhubnout a když, tak jen málo. Po týdnu při první kontrole můj skeptický postoj vyvrátil úbytek 4,1 kg. Stejně tak i následující výsledky byly velmi povzbuzující.

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

Úžasný byl dostatek jídla. Pokud se někdy výjimečně objevil pocit hladu, na konzultaci mi výživová poradkyně Lucie Ridošková výživový plán upravila. Vysvětlila, jak správně rozvrhnout jídlo během dne, kde přidat a kdy ubrat, takže jsem si denní rozložení stravy organizoval sám.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Potřebuji metr a řád, takže jsem je uvítal. Také mě uklidňovalo, že v poradně kromě měření a vážení sledovali i moji zdravotní stránku.

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



Změn bylo dost. Tak třeba pravidelně snídat a svačit, přidat mnohem více zeleniny a navýšit a sledovat svůj pitný režim. Vynechat bagety, rohlíky, colu. Naučit se najít si čas na přípravu a nebyt líný. Jídlo si naplánovat a nejíst každý den to samé. Těšil jsem se ráno na pestrou snídani, každý toast jsem si dal s něčím jiným – jeden s pomazánkou, další třeba s vejci, s džemem. Kdybych to odflákl, snídaně by mě ani netěšila. Večer si u televize sice poležím o 10 minut méně, ale s dobrým salátem. Užitek z toho má manželka a dcera, protože se nejen o ten salát podělím.

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

Mezi moje oblíbené patří toasty FIBROKI a vláknina FIBROKI. Také mi vyhovovaly sirupy. Pomáhaly mi dodržovat pitný režim a zároveň se pročistit.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Používám cereálie FIBROKI k snídani a vlákninu FIBROKI s jogurtem si dávám ke svačině.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo

## Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Nejnáročnější bylo změnit návyky. Ze začátku jsem musel pořád myslet na jídlo – kdy, kde a co budu jíst. Postupem času se z toho stal automatický zvyk.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 26 kg?

Jsem na tom lépe zdravotně. Dříve jsem to v období chřipek také odnesl, teď nemarodím. Beru léky na vysoký krevní tlak, ale poloviční dávky. Po 3 měsících bez léků se mi srovnaly hodnoty cholesterolu a kyseliny močové. Nepotím se a zmizely bolesti břicha, které mě často zatěžovaly při sezení v autě. Toho si cením v práci jako taxikář.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Vždy jsem se snažil běhat alespoň 1x v týdnu 30 minut. Dnes běhám 3x v týdnu 1 hodinu a užívám si to mnohem více.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě na převážení a pro produkty. Kromě toho se podívat na tým NATURHOUSE v Karlových Varech, který mi pomohl a podporoval mě.