

**ALEŠ**  
**-8**  
**kg tuku**

**Aleš**  
**Krulich**

**Bydliště: Praha**

**Poradna: Praha, Národní třída**

**Zaměstnání: student**

Věk: 13 let  
Výška: 176 cm  
Nadbytečného tuku původně: 8 kg  
Nadbytečného tuku nyní: 0 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců

**Úbytek v pase: 16 cm**



# Díky NATURHOUSE vedu aktivní život

Když před půl rokem přišel Aleš Krulich společně se svojí maminkou do výživové poradny NATURHOUSE v Praze na Národní třídě, ještě netušili, jaká velká proměna je čeká. Kromě toho, že Aleš vyrostl a zmužněl, díky podpoře a radám výživové poradkyně prošel jeho životní styl ohromnou proměnou. Naučil se zásadám zdravého a pestrého stravování a postupně odboural 8 kg tuku. Tyto nové návyky může dodržovat po celý svůj život a zajistit si tak nejen štíhlou linii, ale především zdraví.

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

Přivedla mě mamka, protože jsem pomalu, ale jistě přibíral. Naším záměrem bylo, aby nám výživová poradkyně poradila, jak správně jíst a nějaké to kilo zhubnout. Moje teta totiž do výživové poradny NATURHOUSE dochází na konzultace. Velmi metodu chválila a vypadá teď skvěle.

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

Povídali jsme si s výživovou poradkyní Lenkou Jilemnickou o tom, jak a kdy jím, co mi chutná a nechutná, co dělám přes den, jestli cvičím. Paní poradkyně mě následně změřila, zvažila a vypočetala, kolik tuku mám navíc. Stanovili jsme si, že naším cílem nebude redukce hmotnosti, ale zbavit se nadbytečného tuku a naopak získat více svalové hmoty. Dostal jsem jídelníček a pro začátek jen několik jednoduchých zásad, které jsme v dalších setkáních začali rozšiřovat.

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

Že nemám hlad a že to není složité. Také, že není nic vyloženě navěky zakázané.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Nejdříve jsem byl jen zvědavý, ale postupně jsem se začal těšit, jaké jsem udělal pokroky. Doma jsem se každý měsíc pravidelně fotil a měřil. Když po čase přišly momenty, že se váha nehýbala a pochybnosti, jestli to má cenu, tak jsem



se na fotky před a po podíval a pomohlo mi to v motivaci.

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

Vynechat sladkosti, nepřejídat se, jíst pravidelně v kratších odstupech a ne až tehdy, když mám obrovský hlad. Také jsem se naučil připravovat si pro sebe jídlo a nečekat, až co mi kdo naservíruje. Prostě se o sebe starat.

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

Fungovaly mi spalovače tuku. Nejraději mám asi vlákninu FIBROKI a šikovné kapsle DRENANAT OPUNTIA, které si člověk vezme, když udělá „dietní chybu“.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Používám vlákninu a nárazově i další produkty.

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

Bez práce to rozhodně nebylo, ale měl jsem bonus v tom, že jsem nezačínal až v dospělosti a kromě shobených 8 kil čís-

tého tuku jsem i vyrostl. Možná, že díky růstu jsem měl minimum momentů, kdy se hubnutí zarazilo, a váha se nechtěla hnout, takže jsem byl pořád motivovaný, že to funguje a nevzdal to.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o 8 kg tuku?

Cítím se mnohem lépe. Také se mi spousta věcí chce dělat místo toho, abych si jako dříve lehnul k televizi.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano. Já se hýbal i před tím, než jsem začal hubnout. Věnoval jsem se tenisu a judu, ale když jsem pár kilo shodil, přidal jsem posilovací cviky doma a švihadlo přibližně půl hodiny asi 5x týdně a také jsme začali chodit s dalšími kamarády na fotbal.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zhubnout mi trvalo přibližně půl roku. Teď jsem se do výživové poradny v Praze na Národní třídě po půl roce opět vrátil na přeměření a převážení. Nechci už hubnout, váhu si držím, ale spíše nabrat svalovou hmotu a vyrýsovat svaly. Hodně teď cvičím. Ale protože svaly na břiše se dělají hlavně v kuchyni, přišel jsem se poradit.