

**Alexandr  
zhubl  
14 kg**

**Alexandr  
Ohrablo**

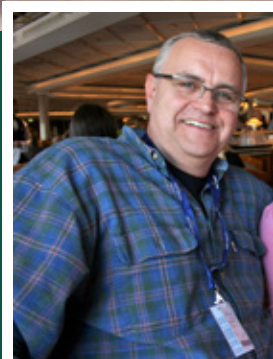
**Bydliště: Felbabka  
Poradna: Beroun  
Zaměstnání: řidič autobusu**

Věk: 64 let  
Výška: 185 cm  
Původní hmotnost: 108,5 kg  
Současná hmotnost: 94,5 kg

Snížení o:  
**14 kg**

Délka hubnutí: 11 týdnů

**Úbytek v pase a břicho: 10 cm**



Alexandr Ohrablo v době,  
kdy vážil 108,5 kg.

## Život bez zbytečných 14 kg je prostě lehký

Řidič autobusu pan Alexandr Ohrablo přišel do výživové poradny NATURHOUSE v Berouně před 11 týdny se 108,5 kg. Díky úpravě stravy, pitnému režimu a pravidelnosti v jídlě vymizelo nepříjemné zadýchávání i odpolední spánek. Cítí se sytý, spokojený a plný energie.

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

Moje hmotnost se poslední roky pohybovala mezi 98 až 102 kg. Na podzim roku 2015 jsem začal nenápadně přibírat. Začal jsem tedy na základě různých reklam cvičit. Bohužel efekt byl opačný, přibíral jsem ještě víc. Tak jsem začal řešit stravu. Po studiu mnoha webů s tematikou diet mě svým přístupem oslovil NATURHOUSE.

### Pamatujete si na svoji první konzultaci?

První schůzka byla vlastní povídání o mém způsobu života a především stravování. Také se mě výživová poradkyně Mgr. Eva Straškrábová ptala například na moji profesi. Poté došlo k vážení a měření obvodů. Šokovaný jsem zjistil, že mám 18 kg tuku navíc!

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

Oceňuji pohodu při skladbě jídelníčku. Nevařím, nejím polévky, přesto jsme ho s výživovou poradkyní poskládali k oboustranné spokojenosti. Začal jsem dodržovat metodu na 100 procent a oceňuji jednoduchost, velký objem potravin a především produkty NATURHOUSE, které celý proces nastartují. První měsíc jsem fungoval pouze na zelenině, ovoci, drů-



beží, vejcích a produktech NATURHOUSE. Přitom jsem se cítil dobře, plný energie a sytý. Za prvních 14 dnů jsem shodil 5,5 kg.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace je nezbytná. Vážíte se a dle rozložení úbytku hmotnosti se upravuje strava!

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

ZÁŠADNÍ bylo zbavit se stravy plné cukrů a tuků: zákusky, sušenky, klobásy, různé vlašáky, vepřové maso... a žádný alkohol. A časování – po probuzení se stravovat KAŽDÉ plus minus tři hodiny.

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

Produkty samozřejmě používám i po ukončení procesu hubnutí, protože to umožňuje kontrolovat příjem živin. Především vláknina FIBROKI je spolu s jogurtem výborná svačinka.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své životní návyky?

Hubnutí pro mě žádný problém nebyl. Jídla hodně, žádný hlad. Nezbytná je disciplína! Jím, co mám jíst a kdy to mám jíst!

### Jak se cítíte nyní lehčí o 14 kg?

Život bez zbytečných 14 kg je prostě lehký. Zmizelo zadýchávání a odpolední spánek. Mám najednou více času. Našel jsem potraviny, které jsem neznal nebo nejedl a chutnají mi. Chce to vydržet první měsíc. Pak už staré návyky pomalu mizí.

### Co Vy a cvičení?

První měsíc hubnutí byl pouze o změně stravování. Poté jsem začal s lehkým cvičením a jízdou na kole. Všechno ale po konzultaci!

### Jste na konci své cesty. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE budu samozřejmě docházet i nadále byť ne každý týden, pokud nebude nový způsob stravování pravidlem. Děkuju moc vždy milé a pozitivně naladěné výživové poradkyni Mgr. Evě Straškrábové.