

**David  
zhubl  
13 kg**

**David  
Krejčí**

**Brno**

Výška: 188 cm  
Věk: 29 let  
Původní hmotnost: 106,7 kg  
Současná hmotnost: 93,3 kg

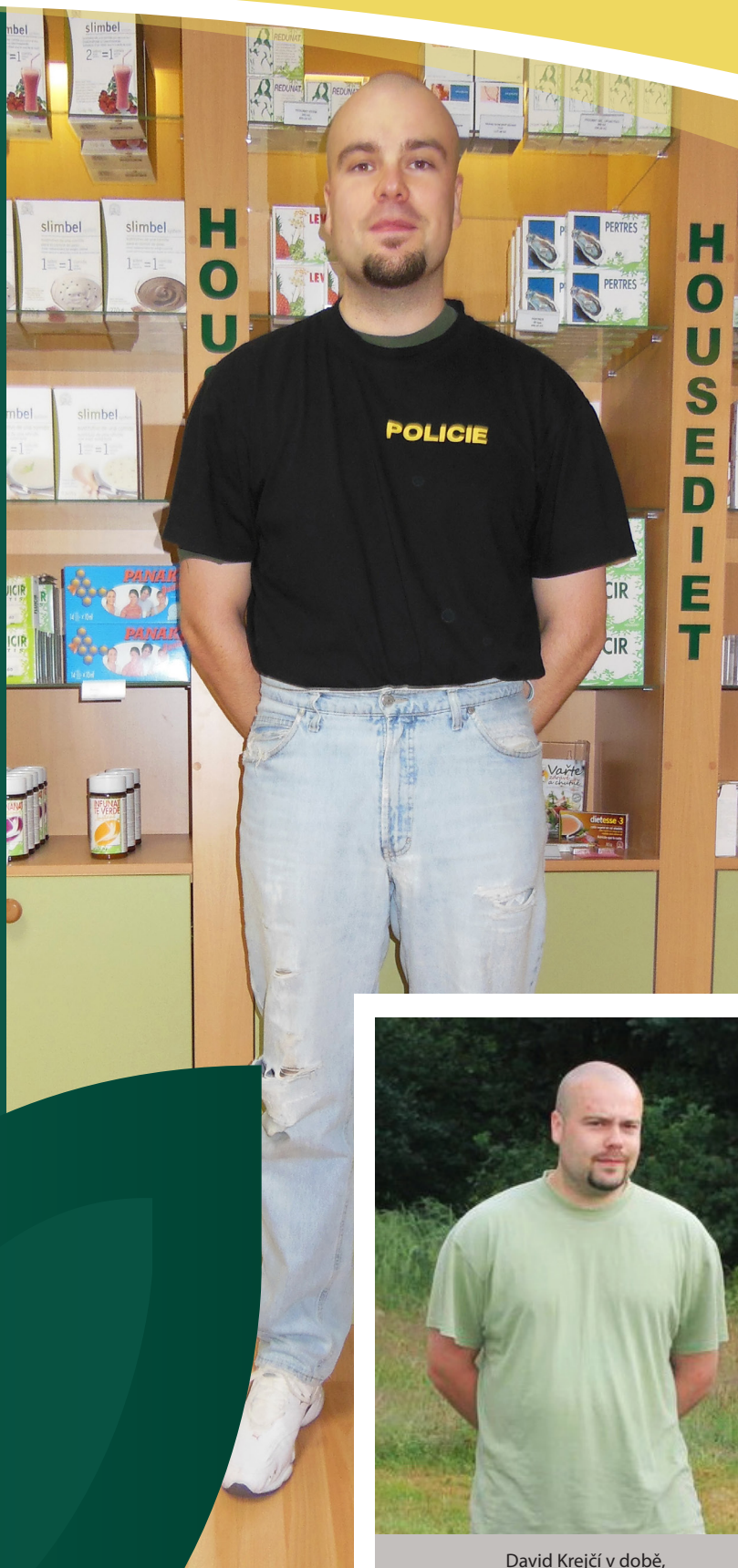
Snížení o:

**13,4 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L-XL

Zmenšení o:

**1-2 konfekční velikosti oblečení**



David Krejčí v době,  
kdy vážil 106,7 kg.

# Pracovní vypětí mi nedovoluje pravidelně cvičit. Přesto jsem zhubl a jsem spokojený

Raduje se pan David Krejčí, který díky odborné pomoci výživové poradkyně NATURHOUSE v Brně, náměstí Svobody zhubl 13,4 kg a má plno energie a síly.

## Jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

Hledal jsem na internetu nejbližší poradce pro hubnutí s nejlepším hodnocením. A našel jsem dobře.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před a po dietě?

Před dietou moje váha často kolísala a postupně rostla. Po dietě s NATURHOUSE můžu nosit velikosti oblečení jako před lety, cítím se odpočatěji a nebolí mě tolik klouby a svaly.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Každý týden nové rady, pozitivní přístup, motivace od výživové poradkyně Ivy Bednařikové, to mne velmi motivovalo k tomu vytrvat a dosáhnout svého cíle.

## Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Myslím si, že bez produktů by



mé hubnutí šlo hůř, pomaleji, stejně tak bez dobrých rad dietoložky paní Bednařikové.

## Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Ano, některé produkty jsem si natolik oblíbil a chutnají mi, že je užívám i po skončení dietní fáze.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné kontroly?

Na pravidelné kontroly jsem se těšil, nebyla to vždy jen kontrola váhy, ale i dobré rady v příjemném prostředí s příjemnými lidmi.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Pro mě bylo spíše těžké začít hubnout a donutit se něco s mojí váhou udělat. Jakmile jsem se rozhodl a začal, šlo hubnutí dobře.

## Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Ano, jsem spokojen.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Úplně od základu, musel jsem si

odpustit plno věcí, co jsem dřív jedl denně, omezit sladké a tučné a více se zaměřit i na pitný režim, který jsem do té doby nedodržoval.

## Jak se cítíte po dietě?

Skvěle, cítím se daleko lépe než před dietou, plný energie a síly.

## Čím Vás dieta obohatila?

Naučil jsem se lépe přemýšlet nad tím, co kupuji a co jím, plánovat si jídlo na celý den.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, pracovní vypětí mi nedovoluje pravidelně cvičit. Proto jsem také ocenil, že s NATURHOUSE lze efektivně hubnout i bez cvičení.

## Plánujete chodit do NATURHOUSE i nadále?

Určitě ano, rád se sem budu vracet. Rád bych poděkoval celému kolektivu NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody a zvláště pak paní dietoložce Ivě Bednařikové.