

David
zhubl
31 kg

David
Nekvinda

Brno

Výška: 191 cm
Věk: 22 let
Původní hmotnost: 130,7 kg
Současná hmotnost: 99,7 kg

Snížení o:

31 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



David Nekvinda v době,
kdy vážil 130,7 kg.

Zhubnout bylo lehčí, než jsem čekal!

Raduje se pan David Nekvinda, který ve výživové poradně v Brně na náměstí Svobody odložil 31 kg a dokázal sobě i svému okolí, že má pevnou vůli.

Jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

NATURHOUSE jsem neobjevil já, ale výživovou poradnu mi doporučila moje teta, která zde úspěšně zhubla 16 kg. Moje sestřenice sem chodila na brigádu, aktivně zde zvala klienty na měření, na analýzu těla, rozdávala letáčky. A protože jsem se svojí hmotností již něco dělat chtěl, zašel jsem se na pobočku objednat.

Jak se vyvíjela Vaše váha před a po dietě?

Před dietou jsem postupně nabíral kila, nevážil jsem se, až tak jsem to neřešil... Ale už toho bylo hodně, takže jsem se odhodlal chtít s tím něco udělat. Jsem nyní po dietě, udržuji se a výhledově ještě nějaká kila dolů určitě dám. Ale nyní jsem velmi spokojen.

Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Velmi mi vyhovovaly každotýdenní kontroly u paní Ivy Bednařikové, výživové poradkyně. Každý týden jsem viděl výsledek, posun a hnalo mne to dopředu a to i přesto, že jsem občas ne vše na 100 % dodržel. I tak jsem ale hubl, například jsem si čas od času dopřál pivo.

Jak Vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Produkty zefektivňovaly mé hubnutí



společně s jídelníčkem. Také pravidelné kontroly, rady a doporučení, to bylo příjemnou součástí hubnutí. S žádným z produktů jsem neměl problém, střídaly se kapsle, koncentráty i ampulky.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Některé produkty užívám nadále, moc mi chutná vláknina FIBROKI.

Co pro Vás znamenaly pravidelné kontroly?

Na kontroly jsem se vždy těšil, ve většině případů jsem měl velmi hezké výsledky a pokaždé jsem se pak odměnil něčím dobrým, ale samozřejmě zdravým. Velmi příjemná součást kontrol byla také podpora od dietoložky.

Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Zhubnout bylo lehčí, než jsem čekal! Skutečně jsem netrpěl hlady a přesto, že občas jsem si i v jídelníčku zahřešil, hubl jsem vesele dál.

Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Svého cíle jsem dosáhl, dal jsem si za cíl shodit 30 kg. Přesto, že to byl smělý plán, podařilo se mi to!

Jak se změnil Váš jídelníček?

Jídelníček jsem změnil zásadně, především jsem vysadil přeslazené nápoje, které jsem dříve hodně pil. Zařadil jsem

velké množství zeleniny, pravidelně ji kombinoval s bílkovinami. Také jsem se vzdal sladkostí, prostě je už nepotřebuju.

Jak se cítíte po dietě?

Po dietě se cítím skvěle! Výborně! Fyzicky daleko lépe a přiznám se, že je příjemné slyšet od okolí pochvalu, jak jsem to zvládl a že mi to takto svědčí. A sám sobě jsem dokázal, že mám silnou vůli.

Čím Vás dieta obohatila?

Zjistil jsem, že chci-li něčeho dosáhnout, umím být vytrvalý, jít si za tím, to je pro mne velmi příjemné zjištění a velmi mne to obohatilo.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, pohyb mi byl vřele doporučen od výživové poradkyně Ivy. Nejvíce jsem využíval rotoped. Výhodou je, že jsem mladý, jsem studentem vysoké školy a zdravotně jsem v pořádku, takže jsem i v dobré kondici a mohl jsem si zátěže ve sportu naložit hodně.

Plánujete navštěvovat NATURHOUSE nadále?

Rád se zde zastavím i nyní po redukci. Udržuji se a občasné kontroly vítám, moci se zvážit, zjistit, jak na tom jsem s tuky v těle, s vodou, být občas pod kontrolou. Na pobočce bylo vždy veselo, takže se tam rád zastavím.