

František
zhubl téměř
24 kg

František
Kalvoda

Bydliště: Brno

Poradna: Brno, Orlí ulice

Zaměstnání: podnikatel

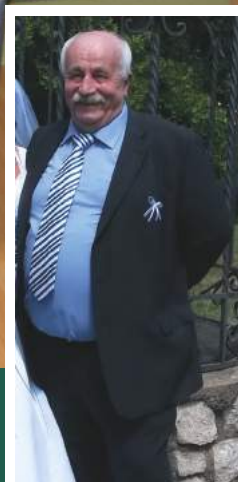
Věk: 69 let
Výška: 164 cm
Původní hmotnost: 108,9 kg
Současná hmotnost: 85,2 kg

Snížení o:
23,7 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XXXL
Současná velikost oblečení: L–XL

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 10 cm



František Kalvoda v době,
kdy vážil 108,9 kg.

Díky NATURHOUSE se cítím naprosto skvěle

Pan František Kalvoda objevil brněnskou výživovou poradnu NATURHOUSE v Orlí ulici úplnou náhodou. Během 4 měsíců odložil 23,7 kg, zeštíhlél přes břicho o 10 cm a může nosit pěkné oblečení v běžné konfekční velikosti L až XL. To vše bez cvičení, pouze s úpravou stravy a svižnějšími procházkami.

Františku, řekněte, jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

NATURHOUSE jsem objevil náhodou v centru města Brna. Uvědomil jsem si, že se svojí nadváhou potřebuji něco udělat, více než 100 kg při mé výšce bylo už opravdu příliš. Navíc měl jsem malou možnost nějakého pohybu a věděl jsem, že potřebuju poradit, podpořit, nasměrovat.

Pamatujete si, jak probíhala vaše první konzultace?

V NATURHOUSE se mne ujala paní výživová poradkyně Iva Bednaříková a vše mi jasně, v klidu a srozumitelně vysvětlila. V podstatě mi poskládala jídelníček ze samých zdravých a lehkých jídel. Důležité pro mě bylo, že jídla bylo dost a stravoval jsem se pravidelně. Nijak jsem u redukce netrpěl.

Co vám vyhovovalo při změně životního stylu s podporou NATURHOUSE?

Každotýdenní kontroly, příjemné prostředí a optimistická paní poradkyně Iva, která mne neustále podporovala, zásobovala recepty,



změnami v jídelníčku. Motivovaly mne moje hezké úbytky, to, jak dobře jsem se týden co týden cítil. Viděl jsem výsledky svého snažení.

Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil? Co jste asi nejvíce ve svém jídelníčku změnil?

Myslím, že doplňky mi hodně pomáhaly. A zkusil jsem jich za celou dobu celého procesu hodně, pomáhaly mi s pročištěním, s lepším trávením, zažíváním. A necítil jsem se vyčerpaný, unavený, dodávaly mi minerály i vitamíny.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Pokračuji už jenom s vlákninou FIBROKI. V udržovací etapě užívám doplňky, které pomáhají se stabilizací hmotnosti.

Bylo těžké zhubnout, když se tak ohlédnete nazpět?

Až tak moc ne. Ze začátku je to samozřejmě velká změna. Najednou jíte více zeleniny, méně příloh. Navíc jsem měl řadu návyků, kterých

jsem se musel zbavit. Z mého jídelníčku zmizely uzeniny, konzervy, smažená a pečená masa, bílé pečivo, cukrovinky, sladkosti, párky v rohlíku, buchty, moučníky, dorty. Nahradil jsem toto všechno zeleninou, lehčími bílkovinami i zajímavými přílohami. Ale velmi motivující bylo, že jsem mohl sledovat pravidelný úbytek na váze. Takže mne změna životního stylu začala dokonce bavit.

Dosáhl jste úbytku téměř 24 kg, jak se cítíte?

Cítím se naprosto skvěle, fyzicky i psychicky.

Zařadil jste do svého nového životního stylu také cvičení?

Vzhledem k tomu, že jsem pracově velmi vytížen, tak zvládám pouze procházky a rychlou chůzi.

Plánujete do NATURHOUSE chodit i nadále?

Určitě se rád zastavím, kdykoliv budu někde poblíž, pozdravit se s příjemným kolektivem NATURHOUSE v Orlí v Brně. Moc vám děkuju.