

**JINDŘICH**  
**-14,4**  
**kg**

## Jindřich Dvořák

**Bydliště: Česká Lípa**  
**Poradna: Česká Lípa**  
**Zaměstnání: kuchař**

Věk: 39 let  
Výška: 188 cm  
Původní hmotnost: 110,5 kg  
Současná hmotnost: 95,9 kg

Délka hubnutí: 2,5 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 13 cm**



## Poslední kapkou byly prasklé kalhoty

Pana Jindřicha Dvořáka do výživové poradny NATURHOUSE v České Lípě nepřivedla manželka, která tuto poradnu vlastní a provozuje, ale moment s prasklými kalhotami. Po 10 týdnech je lehčí o 14,4 kg, štíhlejší přes břicho o 13 cm a jako kuchař začal experimentovat s lehčími jídly. Nyní má také více energie a pálení žáhy je minulostí.

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

Po novém roce jsem začal slyšet od kolegů v práci čím dál tím víc častěji to, zda jsem nepřibral. Poslední kapkou byly prasklé kalhoty. A znáte to, kovářova kobyla chodí bosa. Tak jsme se s manželkou domluvili, že když už je tou výživovou poradkyní, tak zkusím se svým životním stylem něco udělat.

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

Nejvíce mě zaujalo složení jídelníčku, což mě motivovalo i po profesní stránce. Se svou profesí kuchaře jsem začal vymýšlet nové pokrmy a nové kombinace potravin tak, aby zapadaly do zásad redukčního stravování.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

S manželkou jsme stravování konzultovali každý den, nicméně týdenní kontroly v poradně NATURHOUSE mě ujišťovaly v posunutí zase o kus dál. Bylo pro mě velmi povzbuzující se každý týden dozvědět, že jsem opět o něco lehčí.

### K tomu, aby člověk upravil svou hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky.



### Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Především jsem začal zařazovat mnohem více zeleniny a zkoušel jsem pro mě nové potraviny jako tofu, sójové maso, tempeh, Šmakoun apod.

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

Jednoznačně mi vyhovovala a vyhovuje vláknina FIBROKI a sušenky FIBROKI, protože chutě na sladké zpočátku byly. Z hlavních produktů si nejvíce vybavuji ampule LEVANAT, po kterých jsem se cítil lépe a srovnávaly mé zažívání. Myslím, že na vláknině a sušenkách zůstanu dlouhodoběji. Sušenky mi velmi chutnají a kávu bez nich už si nedovedu představit a vláknina – to už je takový můj rituál.

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

Možná zpočátku, než jsem si já a moje tělo zvykli na změny v jídelníčku. Dnes už je to rutina.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 14,4 kg?

Cítím se podstatně lépe. Dlouhodobě jsem měl velké problémy s pálením žáhy. To už je dnes minulostí.

### Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne. Každopádně dnes už mám více energie a rád si se synem zajdu zahrát ven florbalem.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Už kvůli tomu, že je má žena výživovou poradkyní, tak ano. Samozřejmě ale z mé vlastní vůle.