

Jiří  
zhubl téměř  
**18** kg

Jiří  
Hurdálek

Bydliště: Náchod  
Zaměstnání: technik

Věk: 32 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 103,6 kg  
Současná hmotnost: 86 kg

Snížení o:  
**17,6 kg**

Délka hubnutí: 3 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:  
**2-3** konfekční velikosti oblečení  
**Úbytek v pase: 15 cm**



Jiří Hurdálek v době,  
kdy vážil 103,6 kg.

# Hubnutí v NA-TURHOUSE bylo příjemné, ani jsem to nečekal

Svěřil se pan Jiří Hurdálek, který ve výživové poradně v Náchodě dokázal zhubnout 17,6 kg během 3 měsíců.

## Jak jste objevil NATURHOUSE?

Prostřednictvím internetu, když jsem se zajímal, jak zhubnout.

## Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

Před dietou mi šla váha stále nahoru. Během diety v NATURHOUSE šla stále dolu. Nyní mám váhu stabilizovanou a vím, jak si ji udržet.

## Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

Dieta mi celkově vyhovovala.

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

Produkty určitě pomáhaly, což dokazují výsledky z každého týdne. Oblíbil jsem si tousty FIBROKI ke snídani a čaj INFUNAT TE ROJO.



## Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Částečně ano.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Podporu a motivaci od odborníka, což mi přesně vyhovovalo. Víím o sobě, že potřebuju mít nad sebou autoritu.

## Bylo těžké zhubnout?

Ne, bylo to naopak příjemné, ani jsem to takto nečekal.

## Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Jako cíl jsem si při své výšce 172 cm zvolil 75 kg. Je to tedy skoro ideální váha. Vzhledem k tomu, že jsem vážil 104 kg, mi

současných 86 kg stačí a považuji to za splněný cíl.

## Jak se změnil Váš jídelníček?

Je o mnoho pestřejší, chutnější a i jednodušší na přípravu.

## Jak se cítíte po dietě?

Výborně, neunaveně, nic mě nebolí...

## Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Pro mě je to především změna ve stravování, kterou si chci udržet i nadále.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, ale jen v mírné formě jako například svižnější chůzí.