

Jiří
zhubl téměř
21 kg

Jiří
Rudinec

Bydliště: Ostrava

Poradna: Ostrava OC Laso

Zaměstnání: učitel

Věk:	61 let
Výška:	172 cm
Původní hmotnost:	103,8 kg
Současná hmotnost:	83 kg

Snížení o:

20,8 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

1 konfekční velikost oblečení
Úbytek před břicho: 21 cm



Jiří Rudinec v době,
kdy vážil 103,8 kg.

Během 5 měsíců jsem odložil 19kilové závaží a dokázal jsem vyběhnout schody

A nejen to. Také se pan Jiří Rudinec v ostravské výživové poradně NATURHOUSE v OC Laso naučil snídat, novým receptům a mimo jiné také trikům, co dělat, když zhřeší.

K NATURHOUSE jsem se poprvé dostal před třemi lety. Náhodou jsem šel do obchodního domu LASO a potkal jsem velmi příjemnou mladou dívku, která mi nabídla, že mě zváží a přeměří množství tuku a vody v těle. I stalo se. Jednak jsem jí „nechtěl kazit radost“, jednak přece jenom jsem byl trochu zvědavý, co to obnáší. Vysvětlila mi, o co jde a nenaléhala, abych se přihlásil k odtučňovací kúře, přestože jsem byl už skutečně pro ni zralý. Ocenil jsem její toleranci a takt, a s díky jsem odešel. Myslel jsem si, že navěky.

Jenže jsem se mýlil. Loni v září jsem potkal jinou asistentku a ta to vzala poněkud z „gruntu“. Za 3 roky jsem totiž přibral dalších 10 kg a připadal jsem si, že se snad kutálím. Po úvodních informacích jsem pochopil, že se s NATURHOUSE jedná o systém změny stravovacích návyků a poněkud odlišný způsob života než doposud.

A skutečně. Po prvních 14 dnech dodržování metody NATURHOUSE jsem začal ubývat na objemu v pase, na váze a upravilo se mi také množství vody v těle. Udělalo mi to radost a rozhodl jsem se, že budu dodržovat



vše, co mi má výživová poradkyně doporučit.

Vždy jsem rád vařil, ale tentokrát se jednalo o úplně jinou stravu, jiné množství a hlavně jiné časové rozvržení jednotlivých jídel.

Každý týden jsem ubýval a těšilo mě to. Během 5 měsíců jsem odložil 19kilové závaží a dokázal jsem vyběhnout schody.

Upřímně řečeno, tolik kvalitního jídla a v takovém množství jsem nikdy nejedl. Obešel jsem se bez piva a bůčku a stal jsem se přítelem zeleniny v různých kulinářských úpravách. Rovněž ryby jsem se naučil upravovat a dokonce mi zachutnaly.

Pravidelné konzultace a nákup podpůrných prostředků – hlavně vlákniny FIBROKI, mi velmi pomohly dodržovat připravený program. Potěšily mě i proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které jsem dostával za

za každých 5 kg, které jsem ztratil na váze. Mléčné výrobky pro mě představovaly velkou změnu, neboť do té doby jsem nejedl jogurty a z fyziologických důvodů jsem nepil mléko.

Koneckonců, i kdyby dieta neprobíhala tak úspěšně, jak probíhala, naučil jsem se snídat. Pravidelně a zdravě. Dokonce i tvaroh a ředkvičky.

V současné době stále docházím na pravidelné konzultace. Vždy se na nich dozvím něco nového. Hlavně v případě, kdy se mi podaří sníst něco nezdravého v rámci rodinných návštěv a oslav.

A co je hlavní? Díky odborné péči vím, co si mohu dovolit a jak si kontrolovat svůj jídelníček a svou postavu. Tohle vše v kombinaci se zdravým pohybem skutečně funguje.

Vřele NATURHOUSE a hlavně milé zaměstnance doporučuji svým přátelům. Zabrало to.