

JIŘÍ
-50,4
kg

Jiří Synek

Bydliště: Krnov

Poradna: Krnov

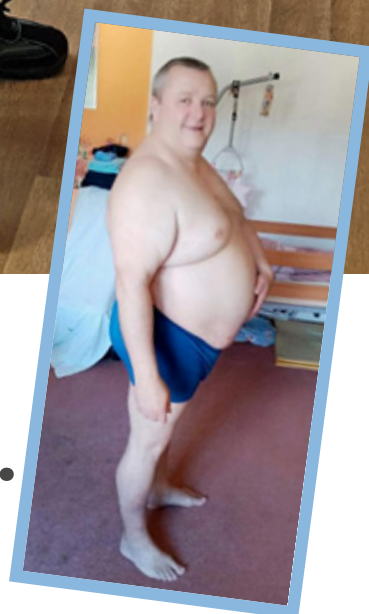
Zaměstnání: řidič autobusu

Věk:	50 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	145 kg
Současná hmotnost:	94,6 kg

Délka hubnutí:	10 měsíců
Původní velikost oblečení:	6XL
Současná velikost oblečení:	2LX

Zmenšení o:

4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho v cm: 52 cm



Když člověk naslouchá a drží se rad odborníků, lékařů i výživových poradců, tak jde zvládnout vše

Pan Jiří je sympatický a usměvavý řidič autobusu. Pobočku NATURHOUSE v Krnově navštívil hlavně proto, že jeho váha velmi výrazně narostla. Zadržoval se, obtížně se mu chodilo a hůř se cítil i za volantem. Navíc vše komplikovaly zdravotní obtíže v podobě cukrovky a vysokého krevního tlaku. Jirkovým cílem bylo dostat se s váhou pod 100 kilogramů, kde by se cítil dobře. A to se mu povedlo. Nadělal si skvělý dárek ke svým 50. narozeninám – 50 kg dolů! Pokud v Krnově zdálky uvidíte v autobuse smejícího se a pohodového řidiče, určitě to bude náš pan Jiří.

Jirko, můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Určitě to byla má vysoká nadváha a zdravotní stav – vysoký krevní tlak, cukrovka, zadýchávání se a únava. Celkově jsem si řekl, že už je opravdu načase s tím něco udělat.

Pamatujete si, jak probíhala vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Do hubnutí s NATURHOUSE jsem se v předchozích letech pustil už dvakrát. Poprvé v tom byla samozřejmě i zvědavost, jak to vlastně funguje. Vždy se mi podařilo něco zhubnout, ale pak jsem trochu polevil a řekl si, že jsem pro sebe aspoň něco udělal a že to stačí. Jenže tentokrát to bylo jiné. Řekl jsem si, že nyní to zvládnou až do vytyčeného cíle. Prostě jsem to vzal celé znovu jako velkou výzvu.

Podstoupil jste i lékařský zákrok zmenšení žaludku. Jak jste zvládal stravování a pitný režim v souvislosti s metodou NATURHOUSE? Bylo náročné to skloubit?

V prvé řadě jsem se rozhodl, že nic neponechám náhodě. Obrátil jsem se i na lékaře. Při mé váze byla nutná operace v podobě zmenšení žaludku. Poté mi dali lékaři doporučení ohledně dávkování porcí jídel a pití co do množství a počtu



za den. A samotné stravování jsem řešil právě v NATURHOUSE. Tady mi vyšli vstříc a jídelníčky a recepty mi upravovali vždy s přihlédnutím k doporučením lékařů. Když člověk naslouchá a drží se rad odborníků (lékařů i výživových poradců), tak jde zvládnout vše.

Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace a setkávání?

Byly to vždy nové poznatky ohledně toho, co všechno si můžu zařazovat do jídelníčku a v jaké podobě. No a samozřejmě motivace a podpora pro to, abych to dokázal. Ocenil jsem různé recepty a tipy ohledně stravování.

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

Jaké konkrétní změny se týkaly vás?

Ty hlavní změny byly rozhodně v omezení tučných jídel, piva a alkoholu. Naučil jsem se jíst pravidelně, a to i při pracovním režimu, kdy několik hodin sedím za volantem autobusu. Po operaci žaludku jsem musel zařadit mixovanou stravu – různé druhy zeleninových pyré s masem. Postupně jsem se seznamoval s různými druhy zeleniny i bílkovin. Nejen masa, ale i ryb a dalších alternativ. A šlo to.

V současnosti se ve vaření s manželkou střídáme. Někdy vařím já, jindy ona. Doplnujeme se. Navíc, manželka se mnou chodila i na všechny konzultace, takže

jsem vždy společně probrali jídelníček, tipy a recepty. Přizpůsobovali jsme stravování celé rodině.

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

Produkty jsou výraznou pomocí, s nimi se cítím opravdu lépe. Pomohly mi s odbouráním tuku i zadržované vody. Nejvíce mi seděly ampulky na tuky a trávení LEVANAT a VIVAT DIGEST.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Musím říct, že ani ne. Tentokrát jsem se do toho totiž pustil s větší vervou a dal jsem si jasný cíl. Pomohla mi i operace, ale hlavně silná vůle. A podpora od všech doma.

Jak se cítíte nyní lehčí o 50,4 kg?

Můj zdravotní stav je teď docela v normálu, cítím se jako znovuzrozený. Lépe se mi dýchá, snadněji chodí i řídí. No a snížila se mi i glykemie a drží se na nižších hodnotách a nekolísá. To je pro mě skvělé. A okolí si toho všimlo, všichni mi fandí a podporují.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, protože jsem dokázal první fázi, a to je zhubnout. Teď mě čeká ta druhá, tedy váhu si udržet. A proto budu raději ještě nějakou dobu pod kontrolou.