

**Josef
zhubl
20 kg**

**Josef
Lutovský**

Bydliště: Liberec

Poradna: Liberec

Zaměstnání: administrativní pracovník

Věk: 43 let
Výška: 166 cm
Původní hmotnost: 102,3 kg
Současná hmotnost: 82 kg

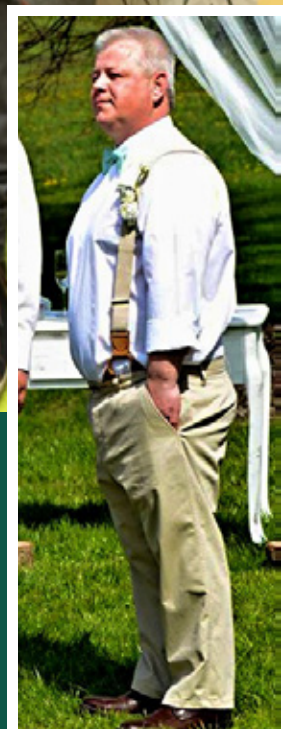
Snížení o:

20,3 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: 2–3XL
Současná velikost oblečení: M–L

Zmenšení o:

**3–4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 17 cm**



Josef Lutovský v době,
kdy vážil 102,3 kg.

Nejtěžší bylo začít, pak to šlo samo

Pana Josefa Lutovského přivedly do výživové poradny v Liberci fotky ze svatby neteře a také jeho zdravotní stav. Po 4 měsících dodržování nenáročných metody NATURHOUSE je lehčí o 20 kg a může nosit slušivé oblečení v běžné konfekční velikosti M až L. Ale především se cítí plný elánu, optimismu a radosti ze života.

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

Můj zdravotní stav, který měl do zdravého opravdu hodně daleko. Bral jsem spousty prášků, necítil se dobře, trpěl jsem nadměrnou únavou. Když jsem se pak viděl na fotkách ze svatby neteře, říkal jsem si, že takhle dál už to nejde. A rozhodl se pro změnu.

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

Přivítala mě milá výživová poradkyně Marcela Pszyková. Nejprve mě vyzpovídala stran mých stravovacích návyků, zdravotního stavu, aktivit. Poté následovalo vážení a měření a vyhodnocení. Poté jsme se domluvili na nastavení pevného plánu stravování a užívání doplňků stravy.

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

Jednoduchost při dodržování pravidel stravování. Žádné složité vážení potravin, nadměrné přemýšlení. Vše bylo jednoduše dáno a na mě bylo to dodržovat.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Kontrola správného postupu dodržování



ní nastavených pravidel a okamžitá viditelnost výsledků. Bylo nesmírně motivující vidět postupné snižování váhy, úbytky tuků i vody a centimetrů.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Musel jsem se naučit zejména pravidelné stravě a vyváženému jídelníčku. Do jídelníčku jsem přidal především zeleninu a ovoce a nahradil jsem nezdravé těstoviny jiným druhem příloh. Oblíbil jsem si zejména bulgur a pohanku. Ovoce a zeleninu jsem do té doby měl jen občas. Také jsem začal pečlivě dodržovat pitný režim. Dalším oblíbeným jídlem jsou dnes pro mne ryby, které jsem do té doby jedl minimálně.

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

Chutově mi přišla skvělá vláknina FIBROKI, čaje INFUNAT a polévky SLIMBEL SYSTEM.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nejtěžší bylo začít, rozhodnout se a objednat se na úvodní půlhodinou konzultaci. Poté šlo o to dodržovat jednoduchá pravidla a stravovací plán.

Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Jsem spokojený a zlepšil se i můj zdravotní stav. Mám více elánu a radosti do života.

Jak to bylo s Vámi a cvičením?

Hubnul jsem bez cvičení. O to milejší překvapení to bylo, že bez dření v posilovně šla kila vlastně sama dolů.

Jste na konci své cesty. Přesto, plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Zatím ano, rád si pohlídám svoji novou váhu i stravovací návyky. Děkuji milému kolektivu ve výživové poradně NATURHOUSE v Liberci, zejména pak poradkyni Marcele Pszykové.