

**JOSEF**  
**-20,2**  
**kg**

**Josef**  
**Mazanec**

**Bydliště: Chomutov**  
**Poradna: Chomutov**  
**Zaměstnání: číšník**

Věk: 52 let  
Výška: 185 cm  
Původní hmotnost: 111,6 kg  
Současná hmotnost: 91,4 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 17 cm**





# Po odložení 20 kil odešly i zdravotní potíže

Největší neřestí pana Josefa Mazance byl nedostatečný pitný režim. Také díky němu vážil o 20 kilo více a jeho tělo zadržovalo spoustu vody. Před 7 měsíci ale navštívil výživovou poradnu NATURHOUSE v Chomutově, kde se naučil správným stravovacím návykům i pitnému režimu. Nyní je přes břicho štíhlejší o 17 cm a může nosit slušivé oblečení o 2 konfekční velikosti menší.

**Josefe, máte k dnešku dole 20,2 kg. Pamatujete si, co vás do výživové poradny NATURHOUSE přivedlo?**

Již dlouho jsem chtěl zhubnout, měl jsem zdravotní problémy, které mne dovedly k lékaři. Právě má lékařka mi poradnu NATURHOUSE v Chomutově doporučila. Výsledky již dlouhodobě pozoruje u svých pacientů.

**S dietami jste měl zkušenosti již dříve, bylo tedy něco, co vás při první konzultaci překvapilo?**

Ano, máte pravdu, pravidelně jsem držel dietu „dělená strava“ a při posledním režimu se mi úbytek vůbec nedařil. Co mne v poradně NATURHOUSE překvapilo, bylo v rámci bioimpedančního měření zjištění zadržené vody v těle. Hned jsme s výživovou poradkyní Hankou Křivánkovou zhodnotili můj pitný režim a opravdu mne udivilo, jak své tělo okrádám o denní příjem tekutin.

**Metoda NATURHOUSE spočívá v pravidelných porcích jídla, dostatku tekutin, jak jste se s tím srovnával, protože vím, že vaše práce je náročná?**

Chtělo to z mé strany disciplínu a silnou vůli především v práci, ale když jsem viděl pravidelné váhové úbytky, podařilo se mi to zvládnout.



**Pravidelně jste pak každý týden navštěvoval naši výživovou poradnu, co pro vás znamenaly kontroly váhy?**

Vždy jsem viděl váhové úbytky, což mne velice motivovalo a vedlo k dalšímu dodržování daného režimu.

**Produkty, které jsme pravidelně dávali k jídelníčku, vám krásně pomáhaly redukovat tuky a vodu v těle, oblíbil jste si některé z nich?**

Ano, jednoznačně vlákninu FIBROKI pro její sladkou chuť a ampule s artyčokem LEVANAT, které mi vždy pomohly v boji proti tuku.

**Váš úbytek je vynikající, jak se na to dívá okolí? Byl někdo, kdo vás podporoval?**

Ano, často jsem zaznamenal pozitivní ohlasy na váhový úbytek. Podporu jsem měl jak v práci, tak i doma.

**Jak se nyní cítíte vy sám?**

Cítím se dobře, jak po fyzické, tak i psychické stránce. Zdravotní stav je daleko lepší.

**Po takovém krásném úbytku je důležité si získanou hmotnost dlouhodobě udržet, věříte, že to zvládnete?**

Jelikož jsem zjistil, že se tímto režimem dá zhubnout, budu se i nadále snažit ho dodržovat, abych si svou váhu udržel. Děkuji všem, kteří mne podpořili. A děkuji všem v NATURHOUSE v Chomutově.