

**Martin
zhubl**

11 kg

**Martin
Pokorný**

Bydliště: Údlice

Poradna: Chomutov

Zaměstnání: mistr ve výrobě

Věk: 42 let
Výška: 175 cm
Původní hmotnost: 89,9 kg
Současná hmotnost: 78,7 kg

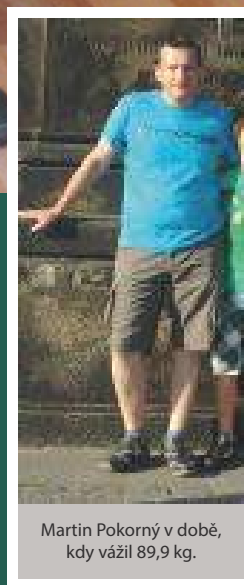
Snížení o:

11,2 kg

Délka hubnutí: 3 měsíce
Původní velikost oblečení: 54
Současná velikost oblečení: 50

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 12 cm



Martin Pokorný v době,
kdy vážil 89,9 kg.

Díky NATURHOUSE jsem získal lepší zažívání a lehkost

Nejen toto získal pan Martin Pokorný díky výživové poradně NATURHOUSE v Chomutově. Pouhou úpravou stravy, stravovacích návyků a užíváním vhodných produktů zhubl 11,2 kg a zeštíhlal přes břicho o 12 cm. Naučil se zdravěji jíst a toho se bude držet i nadále.

Martine, můžete nám říct, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově?

O poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděl od své ženy. Navštívil jsem NATURHOUSE, abych změnil způsob stravování a udělal něco se svojí váhou, což se mi během 3 měsíců podařilo.

Pamatujete na svoji 1. konzultaci?

Určitě, moje výživová poradkyně Míša Mauleová mě nejprve vyzpovídala, zvážila, změřila



a doporučila mi konkrétní jídelníček včetně doplňků stravy. Vše proběhlo v milém prostředí, bez nátlaku, měl jsem z toho dobrý pocit.

Začal jste tedy hubnout. V čem se změnil Váš jídelníček?

Nastala u mě opravdu velká změna. Ubylo sladkého a přibývalo zeleniny. Z mého jídelníčku vymizelo vepřové maso, které jsem dříve hodně jedl. Změna jídelníčku pro mne byla přínosem lepšího zažívání a lehkosti.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Každá kontrola pro mne znamenala lepší výsledky mého snažení o snížení váhy. Skvělé na tom všem bylo, že jsem cítil opravdovou podporu a pomoc ze strany poradkyně Míši. Ta mě

vždy pochválila a dokázala namotivovat do dalšího hubnutí.

Součástí metody NATURHOUSE jsou produkty. Oblíbil jste si některý?

Žádný produkt mi nevadil, nemám vyloženě oblíbený, ale hodně mi chutnaly tyčinky SLIMBEL SYSTEM, které jsou výborné, když člověka honí chuť na sladké.

Jak se cítíte nyní lehčí o 11 kg?

Se svojí váhou jsem maximálně spokojený. Dosáhl jsem toho, čeho jsem chtěl. Naučil jsem se zdravěji jíst a toho se budu držet i nadále. Moc bych chtěl poděkovat celému týmu NATURHOUSE v Chomutově, zejména pak dietoložce Bc. Míše Mauleové za velmi vstřícný a motivující přístup.