

**Milan**  
zhubl téměř  
**24 kg**

**Milan**  
**Ptáček**

Bydliště: Nový Jičín  
Poradna: Nový Jičín  
Zaměstnání: seřizovač vstřikolisu

Věk: 43 let  
Výška: 171 cm  
Původní hmotnost: 106,3 kg  
Současná hmotnost: 82,5 kg

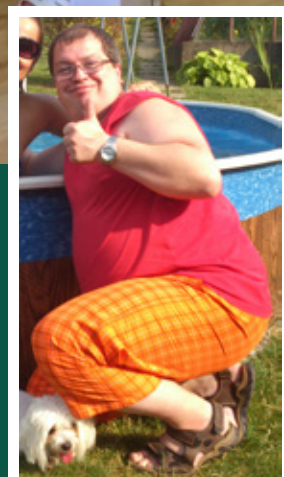
Snížení o:

**23,8 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase a přes břicho: 24 cm**



Milan Ptáček v době,  
kdy vážil 106,3 kg.

## Tolik tuku a vody? Zhrozil jsem se, že to nedám, ale píle a vůle zvítězila

Pan Milan Ptáček vstoupil do výživové poradny NATURHOUSE v Novém Jičíně ze zvědavosti. Po 4 měsících redukční kúry dokázal odložit nadbytečných 23,8 kg a zeštíhlet o 24 cm. Nyní si může koupit pěkné oblečení ve velikosti L a cítit se skvěle.

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

Byla to náhoda. Měl jsem sraz se sestrou ve městě a uviděl jsem plakát NATURHOUSE „Naši klienti s námi zhubli 2600 kg“. Pomyslel jsem si, že když toho mohou dosáhnout jiní, mohu i já. Měl jsem čas nahlédnout do prodejny. Byl jsem moc zvědavý a vstoupil dovnitř. Bylo tam plno zákazníků a já sám mužský. Pomyslel jsem si, co tam vůbec dělám? Pořád jsem váhal, ale v tu chvíli si mě všimla asistentka Kristína Křižovenská a začali jsme si povídat. Vysvětlila mi základy a navrhla mi schůzku s výživovou poradkyní. Velká výzva.

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

14. ledna 2016 jsem se dostavil na první konzultaci s výživovou poradkyní Evou Mackovou. Přivítala mě s úsměvem. Vysvětlila, o čem se jedná a jaký princip budeme používat. Kladla mi otázky a já odpovídal. Jaké mám zaměstnání, stravovací návyky, odpočinek, sporty... Po rozhovoru přišla na řadu váha, počkali jsme



na výsledek a nestačil jsem se divit, jaké výsledky vyšly. Tolik tuku a vody, zhrozil jsem se, že to nedám, ale píle a vůle zvítězila.

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

Druhý den jsem začal dodržovat pokyny. Snídaně, přesnídávka, oběd, svačina, večeře. Ano 5x denně jíst, to jsem předtím nedodržoval. A bylo poznat během pár dnů, že to má něco do sebe. A hlad jsem nepocítoval a to mě moc překvapilo.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Rady na moje problémy při dodržování diety, ale hlavně to, že jsem byl zvědavý na výsledky. Jak se změní váha. A recepty na nárazovou dietu. No prostě vše kolem toho to procesu hubnutí.

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

Co se týče pomoci výrobků, tak mi hlavně chutnaly všechny druhy sušenek FIBROKI i tousty FIBROKI. Moc mě zaujala nárazová dieta, recepty byly moc skvělé a chutné.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké změnit své stravovací návyky?

Ano, měl jsem obavy, že to nedám, ale opravdu s NATURHOUSEM to jde skvěle.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 23,8 kg?

Jednou větou: úžasně.

### Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, mám fyzicky náročné zaměstnání.

### Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano i nadále. Mé poděkování patří milému personálu v NATURHOUSE v Novém Jičíně a zejména pak výživové poradkyni Evě Mackové.