

**MIROSLAV**  
**-29,7**  
**kg**

## Miroslav Scheubrein

**Bydliště: Jemnice**  
**Poradna: Moravské Budějovice**

Věk: 45 let  
Výška: 175 cm  
Původní hmotnost: 127 kg  
Současná hmotnost: 97,3 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců  
Původní velikost oblečení: 58 / XXXXL  
Současná velikost oblečení: 44 / L

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes pas: 24 cm**



**Cítím se skvěle, vůbec se nezadýchávám, jsem méně unavený a můj zdravotní stav se celkově zlepšil.**

**Mirolavovi dala k hubnutí s NATURHOUSE první impuls jeho manželka. Toho, že dal na její rady, nyní ale rozhodně nelituje. Oblíbil si zdravé produkty NATURHOUSE a díky změně stravování a životního stylu z jeho původní velikosti XXXXL zmizela všechna X. Zjistil také, že hubnout se dá i bez pocitu hladu.**

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

Do NATURHOUSE mě přivedla manželka. Jednoho dne mi ukázala webové stránky a zeptala se mně, zda to nezkusíme, protože hned následující den měli v NATURHOUSE den otevřených dveří, a také mi ukázala kolegyni, která zde také hubnutím prošla. Kývl jsem jen ze zvědavosti a váhu moc neřešil.

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

Na první konzultaci mě přivítala výživová poradkyně Hanka Konopková. Nejdříve mi vysvětlila, v čem metoda hubnutí NATURHOUSE spočívá, ptala se na mé stravovací návyky, pitný režim, zdravotní stav, zaměstnání a pohyb. Následně mě změřila, zvažila a na míru mi sestavila jídelníček. Co mě opravdu překvapilo, bylo množství zadržené vody v mém těle.

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

Nejvíce jsem ocenil jednoduchost a pestrost jídelníčku. Překvapilo mě, že jsem neměl hlad.

**Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?**

Pravidelné kontroly byly vždy motivující. Až tam jsem si začal uvědomovat, že opravdu hubnu.

**K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jí-**



**delníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?**

Změn bylo opravdu mnoho. Šlo zejména o velikosti porcí, pravidelnost nebo pitný režim. V podstatě se ale změnilo vše, na co jsem byl zvyklý. Dříve jsem jedl málo, nacpal jsem se až večer, nejedl jsem zeleninu a převažovalo smažené jídlo. Měl jsem problém také s dodržováním pitného režimu.

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

Příznám se, že užívání produktů NATURHOUSE jsem zpočátku vůbec nevěřil, ale musím říct, že mají opravdu něco do sebe. Nejvíce jsem si oblíbil FIBROKI anýzové sušenky a SLIMBEL puding.

**Pokračujete s užíváním produktů i nyní?**

Právě jsem v udržovací fázi a produkty NATURHOUSE stále užívám.

**Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?**

Hubnutí nebylo vůbec těžké, stačilo dodržovat jídelníček a stravovací návyky a váha šla dolů sama.

**Jak se cítíte nyní lehčí o 29,7 kg?**

Cítím se skvěle, vůbec se nezadýchávám, jsem méně unavený a můj zdravotní stav se celkově zlepšil.

**Kombinoval jste hubnutí se cvičením?**

Jediné cvičení byla obyčejná chůze.

**Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?**

Do NATURHOUSE budu nadále docházet pro dobré rady výživové poradkyně a dobrůtky, které mám rád. Moc Děkuji.