

ONDŘEJ
-25
kg

Ondřej Krejčík

Bydliště: Praha
Poradna: Slaný

Věk:	22 let
Výška:	186 cm
Původní hmotnost:	134 kg
Současná hmotnost:	109 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	3XL až 4XL
Současná velikost oblečení:	XL až 2XL

Zmenšení o:

2-3 konfekční velikosti oblečení



Rozdíl 25 kg je znát. Okolí mě často nepoznává

Ještě před půl rokem vážil pan Ondřej Krejčík 134 kg a nosil velikost oblečení 4XL, ani kvůli tomu nemohl sportovat. Poté navštívil výživovou poradnu NATURHOUSE ve Slaném a jeho život nabral nový směr. Dokonce vyběhne schody do 4. patra s lehkostí a bez zadýchání.

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

Do NATURHOUSE mě přivedl kamarád, který také potřeboval zhubnout a měl za krátkou dobu skvělé výsledky.

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

Po změření, zvážení a celkovém zhodnocení mých stravovacích návyků jsme si nastavili cíl, na který bych se měl dostat (110 kg). Probrali jsme změny, které musely nastat, a také můj nový jídelníček. Byl jsem seznámen s produkty NATURHOUSE a s tím, jak budou probíhat další konzultace.

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

Řekl bych, že jsem rozhodně nečekal, že můj jídelníček bude tak volný. Je jasné, že jsem musel X věcí úplně vyškrtnout, ale bylo super se dozvědět, že spousta věcí se dá připravit tak, že jsou vlastně dietní.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

S kamarádem jsme si z toho dělali legraci, že je to jako kontrola, před kterou musíme hodně máknout, ale to byla zároveň super motivace



a vzhledem k tomu, že ze začátku šla kila dolu dost rychle, vždycky jsem se docela těšil.

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

Vynechat bílé pečivo a přílohy k večeři bylo asi nejtěžší. Osobně mi dost chyběly různé tatarky a omáčky k masu. Mám ale výhodu v tom, že se nijak nevyžívám ve sladkostech, takže tam se pro mě nic moc nezměnilo. Velká změna byla začít jíst pravidelně, ale na to si člověk zvykne rychle.

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

Je těžké říct, jaký z přípravků mám nejraději, protože pro mě je to jako když si člověk vezme prášek. Nicméně na sobě pozoruji, že fungují a rozhodně nechutnají vůbec špatně. I když jsem se dostal pod

hranici stanovených 110 kg, chci zhubnout ještě víc a produkty mi k tomu zajisté dopomohou.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Nejtěžší je to teď, protože po 25 kg si člověk už dovolí občas si dát něco „zakázaného“. Ze začátku jsem až nevěřil, jak lehce to jde. Nicméně je důležité přepnout si to v hlavě a opravdu si za tím jít.

Jak se cítíte nyní lehčí o 25 kg?

Je to nesrovnatelné. Můj táta bydlí ve 4. patře bez výtahu. Vždycky, když jsem došel k němu nahoru, byl jsem úplně vyčerpaný. Dneska to vyběhnu jako nic. Okolí mě často nepoznává, což beru jako známku úspěchu.

Co Vy a cvičení?

Kvůli opravdu vysoké váze mi to nebylo doporučeno. Takže myslím, že teď je správný čas začít. Děkuju výživové poradkyni Ing. Jolaně Rojtové za podporu a důvěru.