

**Pavel**  
zhubl téměř  
**29** kg

**Pavel**  
**Bártek**

Bydliště: Město Albrechtice

Poradna: Krnov

Zaměstnání: ošetřovatel

Věk: 43 let  
Výška: 182 cm  
Původní hmotnost: 116,7 kg  
Současná hmotnost: 87,9 kg

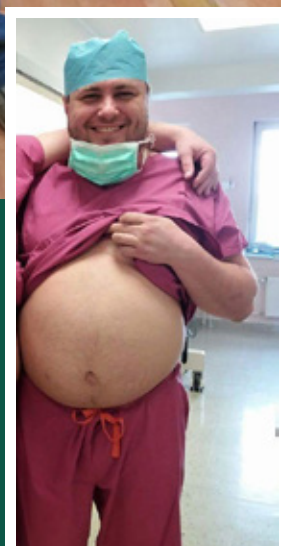
Snížení o:

**28,8 kg**

Délka hubnutí: 14 týdnů  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek v pase: 27 cm**



Pavel Bártek v době,  
kdy vážil 116,7 kg.

# Návštěva NATURHOUSE bylo to nejlepší, co jsem v boji s obezitou mohl udělat

Pan Pavel Bártek během 14 týdnů odložil téměř 29 kg. Nyní se mu lépe spí a usíná, přestal mít dechové apnoe při spánku, přestaly ho bolet nohy, zlepšila se mu fyzička, nezadýchává se, opustily ho zažívací potíže, bolesti zad, nepříjemné pocení. Naopak získal zpět své sebevědomí.

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

Potřeboval jsem pomoc v boji s obezitou, už se u mě vlivem obezity začínaly objevovat zdravotní potíže. Sám bych to nezvládl, nevěděl bych, kde a jak začít, tehdy mi přišlo, že snad už přibírám i z vody.

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

Byl jsem seznámen s výživovou poradkyní paní Dášou Mertovou. Probrali jsme moje stravovací návyky, zlovyky, zdravotní stav, byl jsem zvážen, změřen. Na základě této konzultace mi byl sestaven paní Dášou jídelníček a harmonogram stravování, poradila mi, jaké potraviny preferovat, čeho se vyvarovat. Celkově na mě působila konzultace profesionálně a příjemně, vzbudila ve mně důvěru. Tak jsem si dal cíl, rozhodl jsem se, že do toho půjdu.

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

Metoda NATURHOUSE je skvělá v tom, že jsem se netrápil hladem, naopak jsem objevil nové skvělé recepty, potraviny. Po prvním týdnu jsem se cítil celkově o dost lépe. Nejvíce jsem měl obavy, že budu mít hlad, že se budu muset držet, abych to vůbec dal, omezoval se... Opak je pravdou, cítil jsem se sytý, nabitý energií, lépe se mi spalo, přestal jsem mít zažívací potíže.



## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace pro mě znamenaly hodně, bylo velmi příjemné pozorovat, jak kila letí dolů, jak mě paní Dáša pochválila, byla to prostě další skvělá motivace. Na těchto konzultacích člověk probere další otázky, které se nabídnou, nemusí hned vše vyhovovat, mnohdy je třeba něco v jídlu vynechat nebo nahradit, doplnit. Objevujete nové potraviny, recepty... byl jsem rád, že mám možnost to konzultovat s odborníkem, abych neudělal chybu.

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

Musel jsem se začít stravovat pravidelně, zajímat se o to, co jím, mít stravu pestrou, více dodržovat pitný režim. Před návštěvou NATURHOUSE jsem nesnídal. První jídlo byl oběd, kdy do sebe člověk naházel cokoli, a aniž by byl uspokojen, pokračoval v nějaké činnosti, kdy se těšil, co bude na večeři. Večeře byla cokoli, nešlo se dojíst, pořád byla na něco chuť, tak se mlsalo.

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

Oblíbil jsem si vlákninu a toasty FIBROKI, ale i sušenky FIBROKI, dále pudink SLIMBEL SYSTEM, jsou moc chutné, skvěle doplnily snídaně, svačiny. Potom různé čaje, zelenou kávu APINAT, které skvěle obohatily pitný režim.

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

Na začátku ano, málem jsem se s obezitou smířil, byl jsem přesvědčen, že to mám v genech, nic nepomáhalo. Návštěva NATURHOUSE bylo to nejlepší, co jsem v boji s obezitou mohl udělat, dokonce jsem se těšil na konzultace, abych se pochlubil, jak kila letí dolů. Dnes vím, že to těžké není, ale bez pomoci výživové poradkyně Dáši Mertové a metody NATURHOUSE bych byl v omylu stále. Nesmím ovšem zapomenout dodat, že obrovskou zásluhu na mém úspěchu má moje žena, která se starala, abych měl navařeno, dbala na dodržování a neustále mě podporovala.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 28,8 kg?

Jako bych omládl. Cítím se skvěle, jsem plný energie, lépe se mi spí a usíná, přestal jsem chrápat a mít dechové apnoe při spánku, přestaly mě bolet nohy, zlepšila se mi fyzička, nezadýchávám se, opustily mě zažívací potíže, bolesti zad, nepříjemné pocení... Také to má pozitivní vliv na psychiku, lichoť mi poklony, jak mi to sluší, jak vypadám o roky mladší...

## Jste na konci své proměny. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Občas si něco koupím, zkontroluju novinky. Rád si s paní Dášou popovídám, vždy budu mít nějaké otázky. Nějak se ta poradna stala součástí mého života, vždy jsem se tam cítil moc příjemně. Jsem paní Dáše moc vděčný, moc jí děkuji.