

**Petr**  
zhubl téměř  
**24** kg

**Petr**  
**Gratias**

**Brno**

Výška: 182 cm  
Věk: 59 let  
Původní hmotnost: 136,3 kg  
Současná hmotnost: 112,7 kg

Snížení o:

**23,6 kg**

Délka hubnutí: 1 rok  
Původní velikost oblečení: XXXL  
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**



Petr Gratias v době, kdy vážil 136,3 kg.

# Je to úžasný pocit vejít se do džínů, které jsem předtím musel nechat ležet ve skříni

Ještě před rokem trápily pana Petra Gratiase zaživací problémy, které pramenily z nesprávné a nezdravé životosprávy a nevhodného pitného režimu. Po roce docházení do výživové poradny NATURHOUSE v Brně na náměstí Svobody pan Petr nejen odložil 23,6 kg, ale všechny zdravotní problémy mu prakticky vymizely. A jako správný rocker tělem i duší si může opět obléknout své oblíbené džíny a tričko v běžné velikosti XL.

## Jak jste objevil výživovou poradnu NATURHOUSE?

NATURHOUSE objevila moje matka na svých cestách po centru města Brna a doporučila mi, abych ji navštívil osobně. Uvědomil jsem si, že NATURHOUSE vnímám při svých cestách městem, ale neměl jsem „odvahu“ vstoupit dovnitř.

## Ale tu odvahu jste našel a odhodlal se...

Díky stresovému způsobu dvou pracovních poměrů a nesprávných stravovacích návyků jsem v podstatě jedl bez rozmyslu, kdy jsem měl čas, chuť a příležitost a vzhledem k pracovní zaneprázdněnosti jsem si nepřipouštěl, že dělám něco špatně. Když se mě v NATURHOUSE ujala paní výživová poradkyně Iva Bednaříková, a vzala si mne do „parády“, zejména první měsíce šla moje váha relativně rychle dolů.

## Co Vám vyhovovalo v průběhu hubnutí?

Así okolnost, že metoda NATURHOUSE se mi nezdála agresivní. Předtím jsem měl pocit, že to bude obrovský zásah do mých zvyků a že to nezvládnou. Jsem rád, že jsem se mýlil, ale zcela určitě to bude tím, že jsem se vždy setkával s velmi přátelským a vstřícným přístupem paní výživové poradkyně Ivy Bednaříkové, která nikoliv mentorsky a kazatelsky, ale vlídně a laskavě dokázala pojmenovat moje chyby a povzbudit a pochválit mě v mém určité nelehkém počínání, za což jí moc děkuji.



## Jak vám pomáhaly produkty NATURHOUSE a které jste si oblíbil?

Myslím, že „naordinované“ produkty mi hodně pomáhaly. Protože jsem jich střídal za celou dobu celého hubnoucího procesu docela hodně, bavilo mě je užívat a poznávat. Nyní jsem v udržovací fázi a užívám pouze vlákninu FIBROKI.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Samozřejmě zvědavost, jak se tělo chová po režimu, který mu byl naordinován. Taky trochu obavy, když se proces hubnutí zastavil a měnil. Pokud byl úbytek markantní, tak jsem samozřejmě počítal vnitřní uspokojení, že se mi něco podařilo.

## Bylo pro Vás těžké zhubnout?

Docela ano. Měl jsem řadu návyků, kterých jsem se občas těžko zbavoval. Ale velmi důležitým aspektem byla okolnost, že jsem mohl sledovat úbytek na váze co týden a to byla velmi silná motivace k tomu, abych vytrval a těšil se na ztrátu další hmotnosti.

## Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Dosud ne. Poradkyně Iva mi sdělila, že pokud bych měl dosáhnout ideální váhy s ohledem k mé výšce a mému věku, musel bych se dostat na 92 kilogramů. Tedy cesta je ještě hodně dlouhá. Ale laskavá paní výživová poradkyně mě zároveň ubezpečila, že můj proces úbytku tělesné hmotnosti není žádný závod o ceny a prvenství,

ale hlavně o pocitu, abych se cítil subjektivně i objektivně dobře. Nicméně dostat se na 100 kg a stát se jenom „docentem“, nikoliv „přescentem“, by bylo s ohledem na mou tehdejší váhu mega úspěchem.

## Jak se cítíte po dietě?

Musím konstatovat, že se cítím uvolněněji. Nejsem nafouklý, necítím tlaky v oblasti žaludku a hlavně je úžasný pocit se vejít do džínů, které jsem předtím musel nechat ležet ve skříni. Mnohem lehčeji šlapu do schodů. Je to takový zvláštní bližší nespécifikovatelný pocit jakéhosi vnitřního osvobození.

## Čím Vás dieta NATUR HOUSE obohatila?

Obohatila mě o zkušenost, že pokud chce člověk něco udělat se svou nadváhou, nesmí hladovět, ale naopak jíst pravidelně a ve správných poměrech určitý typ stravy. Bohužel ale životní tempo a pracovní povinnosti mi velmi často brání striktně dodržovat všechny svačiny během dne a hlavně dodržovat pitný režim. To je asi moje největší slabina. Jsem si toho vědom, ale snažím se pít více tekutin, i když to bohužel ještě stále nemám zcela pod kontrolou. Doufejme, že to časem napravím.

## Plánujete do NATUR HOUSE chodit i nadále?

Vážné soukromé problémy mi brání nadále pokračovat, což mě mrzí, ale bohužel se s tím musím vyrovnat.