

Jsem zpátky v kondici a zase aktivně hraju fotbal

Petr
zhubl téměř
36 kg

Petr
Brázda

Kolín

Výška: **182 cm**
Věk: **36 let**
Původní váha: **137,1 kg**
Současná váha: **101,6 kg**

Snížení o:
35,5 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **XXXL**
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:
3 konf. velikosti oblečení



Petr Brázda v době,
kdy vážil 137 kg.

Jsem zpátky v kondici a zase aktivně hraju fotbal

Pochvaluje si pan Petr Brázda, který ve výživové poradně NATURHOUSE v Kolíně zhubl více než 35 kg.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začal mít problémy s váhou?

Problémy s nadváhou mám asi od roku 2007.

Zkoušel jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sám?

Ano, zkoušel, několikrát jsem se pokoušel svou váhu snížit, ale vždy neúspěšně. Zhubnul jsem 10-15 kg za 2 měsíce, ale pokaždé jsem se za čas vrátil na svou původní váhu. Většinou jsem skoro nic nejedl.

Proto jste navštívil výživovou poradnu NATURHOUSE?

NATURHOUSE jsem navštívil na doporučení své neteře a švagrové, kterým se podařilo pod vedením dietoložky výživové poradny v Pardubicích snížit váhu. Tak jsem se rozhodl to taky vyzkoušet.

Co Vás vedlo k tomu zhubnout?

Především jsem měl problémy s celkovou kondicí a dýcháním a to mě přimělo navštívit nově otevřenou pobočku v Kolíně. Během pravidelných návštěv u



dietoložky NATURHOUSE mě motivovaly při každé kontrole shozené kilogramy a výrazná podpora rodiny. Když jsem nějaké ty kilogramy shodil, začal jsem se cvičením, běháním a už zase aktivně hraji fotbal.

Jak se Vám podařilo zhubnout?

Dodržováním doporučené diety, pravidelným stravováním 5x denně, pohybem a užíváním podpůrných produktů se mi podařilo váhu postupně snižovat. Vzhledem k pestré a vyvážené středomořské stravě a díky pravidelnému užívání vlákniny FIBROKI, jsem přestal mít chuť na sladké.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Největší změnou v mém jídelníčku byla konzumace ovoce, zeleniny a ryb, které jsem dříve opomíjel. Začal jsem jíst pravidelně pětkrát denně a dodržoval dostatečný pitný režim.

Byly i situace, kdy jste dietu porušil, nebo byste nejraději s hubnutím skončil?

Situace, kdy jsem dietu porušil, samo-

zřejmě nastaly, ale myslím, že to nebylo nic tragického. S dietou jsem nechtěl skončit. Hnacím motorem diety byla má vrozená soutěživost. Pravidelné týdenní převažování na kontrolách mě vedlo k tomu dodržovat dietu a vydržet. Momentálně nemám problém s pravidelnou konzumací stravy. Když si o víkendu dopřeju nějakou tu dobrůtku, vím jak na to, abych se cítil dobře a současnou váhu si udržel.

Oblíbil jste si některý z produktů, který jste užíval?

Zvláště jsem si oblíbil ampule LEVANAT PLUS, čaj INFUNAT RELAX a vlákninu FIBROKI.

Se svou současnou váhou jste již spokojen?

Podařilo se mi zhubnout za 4 měsíce 35,5 kg. Se svou současnou váhou ještě zcela spokojen nejsem, ale díky metodě NATURHOUSE a paní dietoložce již vím, jak na to. Moc vám za to děkuju.