

Jakub
zhubl téměř
27 Kg

Jakub
Čech
Plzeň

Věk: **39 let**
Výška: **175 cm**

Původní váha: **115 kg**
Současná váha: **89 kg**

Snížení o:
26,7 kg

Délka trvání: **7 měsíců**



Jakub Čech
v době, kdy vážil 115 kg.

NATURHOUSE je přesně to, co jsem potřeboval

Pochvaluje si Jakub Čech, který díky fundované pomoci na pobočce na Americké třídě v Plzni shodil 26,7 kg.

Od dětství jsem byl aktivním sportovcem, v juniorských kategoriích jsem dělal cyklistiku na vrcholové úrovni. Po skončení mé aktivní kariéry mi sice ubylo pohybu, ale o to více začalo přibývat kilogramů. Člověk se s tím naučí žít, ale budu k sobě upřímný, své také sehraje lenost. Najednou zjistíte, že si již nemůžete ani prohlédnout své fotky z dovolené bez pocitu studu. Korunu tomu pak

nasadila preventivní kontrola u lékaře a výsledky rozboru krve, které ukázaly zvýšenou hladinu tuku, kyseliny močové a vysoký krevní tlak. To se mi ale vůbec nelíbilo, a protože jsem bojovník tělem i duší, rozhodl jsem se, že se svojí nadváhou zatočím.

Sednul jsem si proto k počítači, porozhlédl se po internetu a zjistil, že odbornou pomoc mám přímo za rohem asi 100 m od bytu. A tak jsem se objednal po telefonu na první konzultaci do dietetického centra NATURHOUSE v Plzni na Americké třídě.

Úvodní konzultace trvala asi 30 minut a zkušební paní poradkyně mě nejprve zvážila na speciální váze, která ukazuje složení těla, tedy procentní zastoupení svaloviny, tuku a vody, a potom mi předala jídelníček, který obsahovat doporučení kolik, čeho a kdy sníst, a vytiskla mi také recepty na přípravu jídel. Kromě jídelníčku, který vychází ze zásad středomořské kuchyně, je tedy lehký, pestrý a jednoduchý na přípravu jídel, mi také doporučila unikátní podpůrné produkty NATURHOUSE společně s lehkým pohybem.

První týden, kdy jsem dodržoval zásady NA-

TURHOUSE, utekl jako voda a já šel na první kontrolu. Výsledek mě mile překvapil, měl jsem 5 kilo dole, což pro mě byla po dlouhé době první velká satisfakce. Váhový úbytek poté pokračoval týden po týdnu, bez problémů jsem zvládl i Vánoce. Po šesti měsících se mi podařilo zhubnout 26,7 kg a obvod pasu se mi zmenšil o neuvěřitelných 26 cm. Díky odložení takového „závaží“ jsem se opět vrátil k aktivní jízdě na kole a užívám si pocit, že po každé projížďce nemusím kupovat nové kolo.

Po kontrolách u lékaře mi byly postupně odebrány všechny léky s konstatováním, že již není co léčit. Nyní mám za sebou osm týdnů udržovací diety a váha se i přes občasné prohřešky ustálila na 89 kg z původních 115,7 kg. Naučil jsem se opět sníst a najít si čas i na svačiny. Stravuji se teď častěji a díky tomu i víc než jsem byl kdy zvyklý. Umím si také najít kvalitní potraviny a k radosti mé manželky jsem začal dokonce i vařit.

Za to všechno bych chtěl poděkovat mé živové poradkyni Heleně Veselé a celému kolektivu plzeňského dietetického centra NATURHOUSE na Americké třídě.