

Radek
zhubl téměř
17 kg

Radek
Martének

Bydliště: Třebíč

Poradna: Třebíč

Zaměstnání: Huhtamaki Přibyslavice

Věk: 38 let
Výška: 192 cm
Původní hmotnost: 105,2 kg
Současná hmotnost: 88,5 kg

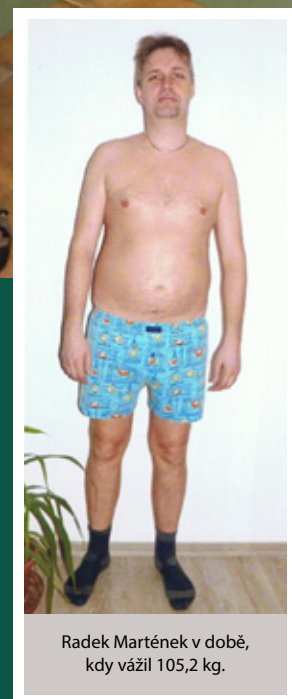
Snížení o:

16,7 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L–XL

Zmenšení o:

1–2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 16 cm



Radek Martének v době,
kdy vážil 105,2 kg.

Změna životního stylu s NATURHOUSE byla lehčí, než jsem si původně myslel

Pan Radek Martének si díky výživové poradkyni NATURHOUSE v Třebíči upravil stravovací návyky i pitný režim. Díky tomu se cítí velice dobře a má více energie. Po odložení 16,7 kg ulevil také svým kolenům a zádům a dokáže vyběhnout kopec i schody bez zadýchání.

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

Moje nespokojenost s váhou. Ačkoliv nejsem trpaslík, měřím 192 cm, tak mi připadalo, že vážit přes metr tak je už moc. Také výběr oblečení v konfekční velikosti XXL nebyl žádný zážrak. Zasloužil jsem si kladné hodnocení na výživovou poradnu NATURHOUSE v Třebíči. Sedl jsem k počítači, přečetl si webové stránky a objednal se na úvodní konzultaci.

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

Ano, pamatuji, bylo mi vysvětleno, jak se mám stravovat, byl jsem zvážen, změřen a byly mi předloženy výsledky. Byl jsem i překvapen, že jsem byl hodně zavodněn.

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

Oceňoval jsem na ní, že jsem nemíval hlad a že jsem ochutnal zeleninu a potraviny, které jsem znal jenom okrajově.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Byl jsem zvědavý na výsledky. Také



jsem od výživové poradkyně Ivany Loukotové získával motivaci a chuť dodržovat jídelníček.

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

Začal jsem jíst hodně zeleniny, vynechal jsem bílé pečivo, sladkosti, začal jsem jíst pravidelně a pít hodně vody.

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

Asi by to bylo bez produktů NATURHOUSE pomalejší, výrobky mi celkem chutnaly, dobré byly sušenky a vláknina FIBROKI.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

V současné chvíli se nacházím v udržovací fázi. Z produktů užívám MIVINAT BROMELAIN, který obsahuje výtažky z ananasu. Ty jsou výtečné na tuky v oblasti břicha.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne, bylo to lehčí, než jsem si myslel. Stanovil jsem si cíl, že do konce letních prázdnin chci mít 90 kg, ale povedlo se mi to o měsíc dříve. Na začátku hubnutí jsem prožil takovou krizi, měl jsem žaludeční vředy a na nic nebylo chuť. Po залечení příznaků jsem se vrhl ještě s větší chutí do hubnutí. Vředy byly zřejmě příčinou mého dřívějšího stravování.

Jak se cítíte nyní o 16,7 kg lehčí?

Cítím se velice dobře, mám více energie, necítím se tak unavený, nebolí mě koleno, záda, vyběhnu kopec, schody a skoro se ani nezadýchám.

Jak to bylo s Vámi a cvičením?

Občas běh a jízda na kole. Žádné těžké dření v posilovně. O to víc mě pak mile překvapily výsledky. Děkuju výživové poradkyni Ivaně Loukotové a také asistentce Karolíně Zejdové, je radost do NATURHOUSE chodit.