

TOMÁŠ
-21
kg

Tomáš
Průcha

Bydliště: Kadaň

Poradna: Chomutov

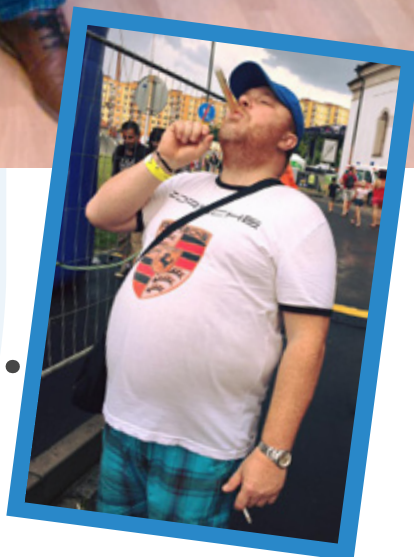
Věk: 43 let
Výška: 182 cm
Původní hmotnost: 125 kg
Současná hmotnost: 104 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 3XL
Současná velikost oblečení: L a XL

Zmenšení o:

2–3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 21 cm



Lépe se mi dýchá a celkový pocit ze sebe samého se také zlepšil

Přitom stačilo panu Tomáši Průchovi upravit jídelníček, začít se pravidelně stravovat a zlepšit si pitný režim. S podporou výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově během 8 měsíců odložil nadbytečných 21 kg, zeštíhllel přes břicho o 21 cm a díky tomu si opět může kupovat moderní oblečení v běžné konfekční velikosti L a XL.

Tomáši, můžete nám říct, jak jste se o výživové poradně NATURHOUSE dozvěděl?

O poradně NATURHOUSE jsem se dozvěděl z internetu. Neváhal jsem a objednal jsem se na analýzu těla zdarma. Následující den mne telefonicky kontaktovala výživová poradkyně Hanka Křivánková a dohodli jsme termín schůzky. Nejsem žádný trpaslík, ale moje hmotnost 125 kg a tělesné proporce mě začaly omezovat v běžném životě. Ku příklad sehnat na sebe slušivé oblečení v konfekční velikosti 3XL je opravdu oříšek. Navíc jsem se zadýchal a brzy cítil únavu.

Pamatujete si, jak probíhala vaše vstupní konzultace?

První konzultace probíhala tak, že výživová poradkyně mě zvažila, změřila a probrali jsme mé stravovací návyky, aby mi mohla připravit jídelníček na následující týden. Dále mi vysvětlila, jaké



potravin y nesmím a čemu se mám vyvarovat. Nabídla mi doplňky stravy, které mi při hubnutí pomáhaly.

Co pro vás znamenaly pravidelné kontroly týden co týden?

Pravidelné kontroly pro mě znamenaly hlídání mé váhy a následné sledování mého pokroku, při snižování mé hmotnosti.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů, jak vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Jednoznačně mi pomáhaly při hubnutí tím, že doplňovaly mému tělu chybějící vitamíny a minerální prvky. Oblíbil jsem

si suchary FIBROKI a ampule s přírodními extrakty z artyčoku LEVANAT.

Zhubl jste 21 kilo, jak se to projevilo na vašem zdraví a psychice?

Po úbytku váhy, který byl rapidní, se mi dýchá lépe a celkový pocit ze sebe samého se také zlepšil.

Když se ohlédnete zpět, připadalo vám těžké zhubnout?

Ano, připadalo, protože jsem si až tak moc nevěřil v dietách. Výživová poradkyně Hanka Křivánková mi pomohla toto všechno zvládnout. Moc jí za to děkuju!