

TONÍK
-20,3
kg

Toník (Yetti) Jelínek

Bydliště: Kralupy nad Vltavou
Poradna: Kralupy nad Vltavou
Zaměstnání: senior

Věk:	66 let
Výška:	164 cm
Původní hmotnost:	101,7 kg
Současná hmotnost:	81,4 kg

Délka hubnutí:	7 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm



Naprosto super pocit. Lépe se mi chodí, nebolí mě kotníky

Sportovec tělem i duší pan Toník (Yetti) Jelínek se už těší na příchod jara, až bude moci osedlat své kolo a vyrazit na projížďky. Letos se mu bude obzvlášť lehce šlapat do pedálů díky váhovému úbytku 20 kg, kterého dosáhl na pravidelných konzultacích ve výživové poradně NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou.

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

Výživovou poradnu NATURHOUSE v Kralupech nad Vltavou mi poradil kamarád, jeho výsledný efekt v hubnutí byl úžasný. Konečně jsem viděl na vlastní oči, že metoda NATURHOUSE prostě funguje.

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

Asi tak 45 minut vstřícného povídání s výživovou poradkyní Mgr. Renatou Míkovou mě přesvědčilo, že by to mohlo fungovat i v mém případě. Další konzultace pak byly méně časově náročné, tak okolo čtvrt hodinky.

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

Pravidelnost a pozitivní výsledek každý týden. Na začátku činily úbytky 1,5 kg až 2 kg hmotnosti, poté to šlo o něco pomaleji.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Pocit zodpovědnosti sám před sebou. Navíc vždy pohodový, vstřícný přístup ze strany paní poradkyně Renaty. Byla to prostě pro mne výzva. Po čtyřech týdnech jsem věřil, že to zvládnou.

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

Jíst 5x denně, střídavě, pravidelně, hod-



ně zeleniny a ovoce. Dodržovat doporučený týdenní jídelníček, zejména pak „nárazové“ diety. Abstinovat! Na druhou stranu, nikdy předtím jsem nejedl tak dobře!

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

Vždy jsem dal na radu paní Renaty, výběr a dávkování jsem nechal na ní. Rychle jsem pochopil, že mi opravdu chce pomoci. V kombinaci s upraveným jídelníčkem to nedokážu posoudit, těch faktorů bylo několik, každý týden jiný doporučený produkt. Jedním z mým oblíbených produktů se stal čaj INFUNAT.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Samozřejmě. Mám v současné době k dispozici výše uvedený čaj, sušenky FIBROKI Tost a nápoj KILUSAN.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Snadné to rozhodně nebylo, nutná se-

bekážeň zejména pak, co se týče konzumace alkoholu. Naučil jsem se vařit, nakupovat suroviny v předstihu a s rozmyslem. Mám za to, že tento způsob hubnutí vyžaduje jistou dávku času a zejména pevné vůle.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 20 kg?

Naprosto super. Lépe se mi chodí, nebolí mě kotníky. Už se těším na jaro a kolo.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, nebylo to nutné, svou fyzickou aktivitu jsem držel prakticky na stejné úrovni jako před zahájením kúry.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, frekvenci svých návštěv jsem ale již omezil. Na konzultace a převážení chodím nyní tak jednou za tři týdny a osvědčilo se mi to. Navíc mám ještě další cíl, ale jaký – to neprozradím. Budu se snažit pro jeho dosažení ve spolupráci s výživovou poradkyní Mgr. Renatou Míkovou letos (nejlépe do června) udělat maximum.