

ZBYNĚK
-33,1
kg

Zbyněk Kiesewetter

Bydliště: Praha

Poradna: Praha 6, Vítězné náměstí

Zaměstnání: právník

Věk:	60 let
Výška:	180 cm
Původní hmotnost:	124,1 kg
Současná hmotnost:	91 kg

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

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení

Úbytek přes břicho: 32 cm



Vyšší pohyblivost, více energie a slušivé oblečení ve velikosti L

Nejen toto jsou benefity redukce nadváhy u časově vytíženého právníka pana Zbyňka Kiewettera. Po 25 letech, kdy jej trápila nadváha, společně s nadbytečnými kily odšly i jeho zdravotní problémy. Stačilo navštěvovat každý týden výživovou poradnu NATURHOUSE na Vítězném náměstí a naučit se novým stravovacím návykům.

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

Doporučila mě má obvodní lékařka MUDr. Lhoňanová vzhledem ke zdravotním problémům, kterými mimo jiné byl zvýšený cholesterol a cukr a současně i celková únava organismu.

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

Velice dobře. I přes vrozenou nedůvěru jsem byl příjemně překvapen pozitivním přístupem výživové poradkyně Jany Lorencové s maximální snahou pomoci schůdnou cestou při řešení mého takřka celoživotního problému s nadváhou.

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

Pestrá strava, změna stravovacích návyků, očista a detoxikace organismu na základě produktů z bylin, ovoce a zeleniny.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Odborný výklad pro realizaci změny stravovacích návyků, doporučení vhodné stravy a kontrolu nejen hmotnosti, ale i obsahu vody a tuku v organismu, včetně nalézání řešení pro harmonizaci celého systému.



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

Zavedení pravidelné stravy včetně svačin, dodržování pitného režimu a změnu od tradičního pojetí stravy k lehčí formě s poměrně velkým množstvím zeleniny.

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

Produkty mi podstatně pomohly s celkovou detoxikací organismu a vhodně doplnily uváděnou změnu stravovacích návyků. Oblíbil jsem si ampule LEVANAT a kapsle DRENANAT OPUNTIA.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vzhledem k hubnutí po 25 letech nadváhy a několika neúspěšných pokusech jsem považoval za nereálné takovou proměnu. Nebýt zdra-

vočních problémů, rozhodně bych se do hubnutí, již vzhledem ke svému věku, nepouštěl.

Jak se cítíte nyní lehčí o 33 kg?

Velice dobře. Zdravotní problémy se bez jakékoliv medikace vyřešily, takže mi mohly být paní doktorkou léky omezeny nebo zcela vyloučeny. Rovněž se necítím tak unavený a zmenšily se mi bolesti kolenou, takže jsem i pohyblivější.

Jak to bylo s Vámi a cvičením?

Vzhledem k pracovnímu vytížení jsem se k žádné podobě cvičení nedostal, pouze jsem poněkud prodloužil procházky. Je proto velice pozitivní, že i bez tohoto se mi podařilo zhubnout.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano. Je zde velice příjemné prostředí a výživová poradkyně Jana Lorencová mi vždy s velkou laskavostí dovedla poradit.