

**Zdeněk
zhubl
59 kg**

**Zdeněk
Ševčík**

**Bydliště: Strakonice
Poradna: Strakonice**

Věk:	51 let
Výška:	174 cm
Původní hmotnost:	172,8 kg
Současná hmotnost:	113,8 kg

Snížení o:

59 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců + 4 roky v udržovací fázi
Původní velikost oblečení:	8XL
Současná velikost oblečení:	2XL

Zmenšení o:

6 konfekčních velikostí oblečení



Zdeněk Ševčík v době, kdy vážil 172,8 kg.

Díky tomu, že můj syn zhubl, se jeho zdravotní stav celkově zlepšil a má více energie

Raduje se maminka pana Zdeněk Ševčíka, který ve výživové poradně NATURHOUSE ve Strakonících odložil 59kilové závaží za 11 měsíců v redukční fázi a během dalších 4 let ve fázi stabilizace a jeho zdravotní stav se v mnohém zlepšil.

Jak jste objevili NATURHOUSE?

Výživovou poradnu NATURHOUSE jsme navštívili na základě doporučení mé dceřy, která již vyzkoušela metodu v Českých Budějovicích a byla spokojená. A když jsme se dozvěděli, že je výživová poradna NATURHOUSE i u nás ve Strakonících, neváhali jsme.

Jak se vyvíjela váha Vašeho syna před dietou a po ní?

Občas se synovi podařilo nějaké to kilo shodit, nejvíce po úraze. Po uzdravení však šla váha opět rapidně nahoru. Poté, co začal s dietou v NATURHOUSE, začala jít kila konečně dolů a hlavně bez pocitu hladu. Díky pravidelnému a vyváženému stravování nemám strach, že by si novou váhu neudržel.

Co mu vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

Nemohu říct, že by mu něco nevyhovovalo. Naopak příjemným zjištěním bylo, že i při dietě nemusí vynechávat své oblíbené polévky, jen jsme jejich složení přizpůsobili zásadám zdravého životního stylu. Z jídelníčku mu bylo doporučeno vynechat nějaké potraviny, ale pravidelnou stravou, kdy jsme objevili plno jiných chutných receptů, se naučil plnohodnotně jíst a zbavil se tak svého věčného ujídání, které bylo hlavní příčinou nadbytečných kil.

Jak mu pomáhaly produkty NATURHOUSE a které si oblíbil?



Produkty NATURHOUSE mému synovi pomohly dosáhnout lepších výsledků, než očekával, a to vždy za velmi krátkou dobu. Navíc se cítil výborně a věřil, že díky bylinným doplňkům zvládne svůj boj mnohem snáze. Nejvíce si oblíbil vlákninu FIBROKI, na kterou se po jídle vždycky těší. Nesmím opomenout ani sušenky FIBROKI, díky nimž si může občas zamlsat a nemít špatný pocit.

Co pro něj znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Další impuls k pokračování v dietě. S paní dietoložkou jsme vždy probrali předchozí jídelníček a dostali spoustu užitečných rad, jak úspěšně dosáhnout svého cíle. Bylo skvělé sledovat, jak se váha pokaždé snižuje a ubývají centimetry. Po pár návštěvách jsme již museli vyměnit oblečení za menší velikost a to se opakovalo v průběhu hubnutí ještě několikrát.

Bylo pro Zdeňka těžké zhubnout?

Po první kontrole, která dopadla na výborou a váhový úbytek činil -7,8 kg, odhodil všechny počáteční obavy z neúspěchu. Tento výsledek Zdeňka velmi motivoval a nastartoval jeho úspěšné hubnutí. Velkou oporou mu byla hlavně výživová poradkyně, která mu vždy dokázala poradit a povzbudit v dalším úsilí.

Jak se změnil jeho jídelníček?

Jeho nový život začal s novým, lepším jídelníčkem. Velmi si oblíbil tousty FIBROKI, které na snídani kombinuje s žitným chlebem. Na oběd si dopřává často ryby a ke svačině nechybí mléčný výrobek. K večeri se naučil jíst lehká, spíše zeleninová jídla.

Jak se cítí po dietě?

Cítí se jako nový člověk, není již tolik unavený, snáze se pohybuje. Velmi nás potěšil obvodní lékař, který Zdeňka pochválil za všechna ta shozená kila, která jen zhoršovala potíže s vysokým krevním tlakem a křečovými žilami. Jeho zdravotní stav se celkově zlepšil a má více energie, než kdy předtím.

Čím Zdeňka dieta v NATURHOUSE obohatila?

Oblíbili jsme si řadu nových potravin, které jsme dříve v obchodě jen míjeli. Naučili jsme se správnému pitnému režimu a hlavně si rozdělit jídlo do několika porcí během dne. Tím jsme také získali větší přehled o tom, kolik potravin za den Zdeňk sní. Naše poděkování patří výživovým poradkyním Monice Dubědové a Evě Kotounové, které ze Zdeňka „vytvořily“ zdravého a spokojeného člověka.