

Kdyby mi někdo řekl, že za 6 měsíců bez hladu zhubnu 15,8 kg, nevěřil bych mu

ANTONÍN
-15,8
kg

Antonín Marek

Bydliště: Dačice

Poradna: Jindřichův Hradec

Zaměstnání: učitel na základní škole

Věk:	41 let
Výška:	184 cm
Původní hmotnost:	103,4 kg
Současná hmotnost:	87,6 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení

Úbytek v pase a přes břicho: 16 cm



Autorka fotografií:
Amálie Buřilová



Kdyby mi někdo řekl, že za 6 měsíců bez hladu zhubnu 15,8 kg, nevěřil bych mu

Ještě teď se diví pan učitel Antonín Marek. Díky odborné a motivující pomoci výživové poradkyně NATURHOUSE v Jindřichově Hradci si upravil své stravovací návyky, zeštíhlil v pase a přes břicho o 16 cm a začal si kupovat slušivé oblečení o 2 konfekční velikosti menší. A to už za trochu té námahy stojí.

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

Hledal jsem způsob, jak shodit pár kilogramů, protože beru léky na vysoký tlak. Věděl jsem, že za vysoký tlak také může moje nadváha. Tak jsem na internetu hledal a občas klikl na zajímavý odkaz. A jednou jsem narazil na stránky výživové poradny NATURHOUSE, vyplnil formulář pro konzultaci zdarma, a tím to začalo. Následně mne kontaktovala výživová poradkyně Mgr. Štěpánka Kutíšová a domluvili jsme si první konzultaci.

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

Na první konzultaci si pamatuji. Zjistili jsme na ní můj stav. Kolik vážím, kolik tuků a vody mám v těle. A zjistil jsem také, jaká by měla být moje optimální váha. Paní Kutíšová mi představila způsob, jakým se dá této optimální váhy dosáhnout nebo se jí přiblížit. Seznámila mě s tím, že se k tomuto účelu používají produkty, které při redukci váhy pomáhají. Představila mi jídelníček s potravinami, které mám kdy jíst a čeho se mám vyvarovat.

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

Začal jsem se podle doporučení řídit a jídelníček jsem bral vážně. Měl jsem trochu obavy, že budu mít při jeho dodržování hlad, ale tomu tak nebylo. Spíš bych mohl říci, že jsem se začal i lépe cítit a nebyl jsem tolik unavený. Na této metodě nejvíce oceňuji, že pravidelně mohu jíst, není zde žádný prostor pro hladovění.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Považuji je za velmi důležité. Dávaly mi okamžitou zpětnou vazbu, jak se vše vyví-



jí, a také mne motivovaly, i přestože jsem na ně musel dojíždět.

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

Jídelníček jsem opravdu musel upravit. Hlavně se jednalo o zařazení pravidelné stravy – zejména jsem zanedbával svačiny a častokrát jsem je doháněl večer. Úpravou jídelníčku a pravidelné stravy se to změnilo. Také jsem začal více vařit, což mne dříve bavilo, a tak jsem se k tomu opět rád vrátil. Další změnou bylo to, že jsem se nyní učil vařit zdravá jídla, která jsem neznal, a objevil jsem při tom nové chutě, z nichž některé se mi líbily tak, že se k nim budu rád vracet.

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

Produkty jsem pravidelně užíval a pomáhaly mi. Nejvíce jsem si oblíbil sirup CINARKI, který obsahuje artyčok, a který pomáhá redukovat tuky a chrání játra. Je to také z důvodu, že jsem před několika lety musel brát léky na odtučnění jater. A když nyní vím, že existují produkty na přírodní bázi, tak raději budu volit ty. Když jsme v rámci konzultace zjistili, že je potřeba spíše zabrat v redukci vody, tak jsme zařadili vhodný produkt a hned jsme viděli výsledky, že to pomáhá.

Pokračujete s užíváním produktů i nyní? V současné době pokračuji v užívání produktů a plánuji některé užívat i dále. Vlákna FIBROKI, která obsahuje vhodné druhy vlákniny, se již stala nedílnou součástí mého jídelníčku.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Kdybych měl říct před půl rokem, že dojde k takovéto redukci váhy, tak bych tomu sám nevěřil. Důležité bylo přitom vytrvat a řídit se radami paní Kutíšové, které bych za vše chtěl moc poděkovat.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 15,8 kg?

Cítím se velmi dobře, občas musím shánět nové oblečení na sebe. Vždy jsem měl rád volnější oblečení, ale ne až tak.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

V podstatě ano, protože ve škole učím i několik hodin tělocviku, tak jsem si, jak se lidově říká "dával s žáky do těla". A nedávno začalo jaro a to samo vybízí k nějakému pohybu. Občas jsem zašel si zahrát volejbal.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Do NATURHOUSE plánuji docházet podle potřeby i nadále. Rád bych měl i nadále podporu ze strany paní Kutíšové.