



NATUR HOUSE
Nová výchova ve výživě

Se shozenými kily odešly
i zdravotní komplikace

František
zhubl téměř
31 kg

František
Prášek
Ohnišov

Výška: 174 cm
Věk: 62 let
Původní hmotnost: 113,3 kg
Současná hmotnost: 82,4 kg

Snížení o:
30,9 kg

Délka hubnutí: 4 měsíce
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: M

Zmenšení o:
3 konfekční velikosti oblečení



František Prášek v době,
kdy vážil 113,3 kg.

Foto: František Prášek

Se shozenými kily odešly i zdravotní komplikace

Jásá pan František Prášek, který v náchodské výživové poradně NATURHOUSE odložil více než 30 kg a společně s nimi vymizely také zdravotní problémy jako vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol a bolest kloubů.

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začal mít problémy s váhou?

S velkou váhou jsem měl problémy celý život. Několikrát jsem se pokoušel zhubnout vlastními silami, ale vždy jsem shozená kila po ukončení diety znovu začal nabírat. Po několika neúspěšných pokusech jsem pochopil, že na to sám nestačím.

Proto jste navštívil NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděl?

Ano, proto jsem navštívil NATURHOUSE. Jednoho dne jsem procházel kolem poradny v Náchodě a rozhodl jsem se, že hubnutí s podporou výživové poradkyně zkusím. Dnes vím, že jsem udělal dobře.

Kromě nadváhy bylo ještě něco, co jste chtěl úpravou stravy změnit?

Zdravotně jsem se necítil zrovna nejlépe. Můj ošetřující lékař mi doporučoval zhubnout, protože mě



trápil vysoký krevní tlak, vysoký cholesterol, bolesti kloubů a také jsem se těžko pohyboval. Věděl jsem, že tyto zdravotní neduhy pramení právě z mé nadváhy, také lékař mě na to upozorňoval, už ale neřikal, jakým způsobem mám zhubnout.

Jak se Vám podařilo shodit?

Poctivě jsem dodržoval pokyny mé výživové poradkyně Jarmily Musilové a hubnul jsem celkem rychle.

Byly i situace, kdy jste dietu porušil, nebo byste nejraději s hubnutím skončil?

Nikdy jsem dietu neporušil ani jsem neuvažoval, že s hubnutím skončím. Motivaci mi dodávaly pravidelné týdenní konzultace s poradkyní Jarmilou, při nichž jsem viděl přesvědčivé výsledky. Navíc pochvala a povzbuzení od poradkyně mě popoháněly dopředu.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Pravidelné časy jídel, hodně pití, velká konzumace zeleniny a ovoce, nesmažená jídla, úplné vyřazení alkoholických nápojů. Ale vše se dá zvládnout.

Oblíbil jste si některý z produktů, který jste užíval?

Velmi mi chutnala vláknina FIBROKI, která mi kompenzovala chuť na sladké. Také čaje INFUNAT byly výtečné.

Se svou současnou váhou jste již spokojen?

Ano, se svou vahou jsem nyní spokojen. Tím, že jsem shodil, se mi upravil krevní tlak, cholesterol, přestaly mě bolet klouby, lépe se pohybuji a i moje psychika se zlepšila. Lékař nechtěl vůbec věřit mým výsledkům, moc mě pochválil. Mé poděkování patří celému týmu NATURHOUSE v Náchodě, bez vás bych to nedokázal.

