

**JAN**

**-54,5  
kg**

**Jan  
Keřlík**

**Bydliště: Orlík nad Vltavou**

**Poradna: Písek**

**Zaměstnání: řidič**

Věk: 60 let  
Výška: 170 cm  
Původní hmotnost: 137,50 kg  
Současná hmotnost: 83 kg

Délka hubnutí: 10 měsíců  
Původní velikost oblečení: 5XL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**5 konfekčních velikostí oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 45 cm**



# 137,5 kilo? To už je dávná minulost

Když si stoupl na váhu řidič z povolání pan Jan Keřlík, nestačil se divit. Ručička ukázala 137,5 kg. Pustil se s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Písku do změny stravovacích návyků. Po 10 měsících je lehčí o téměř 55 kg, štíhlejší přes břicho o 45 cm a může nosit pěkné oblečení v běžné konfekční velikosti L.

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

Povoláním jsem řidič a jak už to tak bývá, tak jsem se stravoval nepravidelně a hlavně nezdravě. Tímto životním stylem jsem se dopracoval k vysokému krevnímu tlaku a nadváze. Mám dceru Lenku, která mi pořád říkala, že musím se sebou něco dělat. Až jsem ji poslechl a objednal se na vstupní konzultaci do NATURHOUSE v Písku.

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

Nejprve mě výživová poradkyně Monika Vítková přivítala, vyzpovídala mě a pak mě zvážila. Málem mě ranila mrtvice, když jsem zjistil, že vážím 137,5 kg. Obvod kolem břicha jsem měl neuvěřitelných 147 cm. Pochopil jsem, že není jiná cesta, než se začít pravidelně stravovat na základě středomořské stravy.

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

Pravidelnost a množství jídla! Vůbec jsem netrpěl hladu a přípravu jídel jsem také zvládal.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Sice jsem z Orlíka dojížděl do Písku,



ale ta radost, že šla váha směrem dolů, je k nezaplacení.

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

Vlastně je to o takových 3 stavebních kamenech – pitný režim, pravidelnost stravy a nepřejídání se. S radami paní poradkyně Moniky a podpurnými produkty to lze všechno zvládnout.

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

Pomáhaly mi určitě s odvodněním i se snížením tuku. Oblíbil jsem si vlákninu FIBROKI a proteinové sušenky PEIPAKOA REGULARIS s jahodovou příchutí.

## Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Těžké bylo spíš rozhodnutí zhubnout. Pokud je člověk odhodlán zhubnout, pak je to 50 % úspěchu.

## Jak se cítíte nyní, lehčí o téměř 55 kg?

Cítím se velmi dobře, mohu dělat mnoho věcí, které jsem předtím nemohl. I to oblečení se mi najednou shání snadno a mám velký výběr.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ne, ale začal jsem chodit na dlouhé procházky se psem, třeba i na 2 hodiny. Když čas dovolí, rád vyjezdím na kole.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, určitě. Odložit skoro 55 kilo za 10 měsíců v mém věku není jen tak. Po fázi redukce hmotnosti mě čeká fáze stabilizace a udržení váhy. Nyní se tedy budu učit, jak si nové stravovací návyky zafixovat a svoji váhu si udržet. Na základě mých skvělých výsledků se i má dcera rozhodla pro změnu životního stylu s NATURHOUSE. Plánujeme do NATURHOUSE v Písku docházet společně.