

**Jiří
zhubl
38 kg**

**Jiří
Horák**

**Bydliště: Brno
Poradna: Brno, Olympia**

Věk: 51 let
Výška: 192 cm
Původní hmotnost: 155,2 kg
Současná hmotnost: 117,2 kg

Snížení o:
38 kg

Délka hubnutí: 7 měsíců
Původní velikost oblečení: 5XL
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 21 cm**



Jiří Horák v době,
kdy vážil 155,2 kg.

Překonat počáteční nedůvěru bylo nejtěžší, ale výsledek stojí za to

Pan Jiří Horák se shodou okolností ocitl ve výživové poradně v brněnské Olympii. Zklamán několika pokusy o zhubnutí už ničemu nevěřil a byl také zprvu skeptický k metodě NATURHOUSE. Ale po prvních 14 dnech, když viděl přesvědčivé výsledky, uvěřil tomu, že tentokrát už skutečně zhubne. Po 7 měsících má nejen 38 kg dole, ale také o 4 konfekční velikosti méně a hlavně získal zpět své zdraví, energii a svěžest.

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

Problémy s nadváhou jsem měl již delší dobu, ale v létě roku 2013, kdy jsem dosáhl hmotnosti téměř 170 kg, jsem si řekl DOST! Na podzim jsem začal s krabičkovou dietou, ale zhubl jsem asi jen pět kilogramů za měsíc. Což pro mě bylo dost demotivující a pochopil jsem, že potřebuju jiný přístup.

Zkoušel jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sám kromě tedy zmíněné krabičkové diety?

Zkoušel, ale výsledek za vynaložené úsilí byl tak malý, že mě opustila chuť ve vlastní dietě pokračovat. Věděl jsem, že potřebuju odborníka, rádce, ale současně člověka, který mi ukáže směr a provede mě cestou za štíhlejší postavou a lepším zdravím.

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

Výživovou poradnu jsem nenavštívil cíleně. Byla to jen shoda náhod. Jednoho dne jsem šel v nákupním centru Olympia do Aska, když v tom dietoložka zahlédla hromadu valícího se tuku. Oslovila mě a nabídla mi pomoc v řešení mé velké nadváhy.

Co Vás vlastně vedlo k tomu začít hubnout?

Trpím vysokým krevním tlakem, má obezita to ještě zhoršovala, špatně se mi dýchalo a ujít větší vzdálenost byl



problém. Navíc mi začalo vadit „plácání špeků“ na zádech. Na co jsem si sedl, nic nevydrželo. Hlavním důvodem bylo samozřejmě zdraví.

Začal jste tedy dodržovat metodu NATURHOUSE. Jak se vám podařilo shodit úctyhodných 38 kg?

Podařilo se mi to s podporou výživové poradkyně Soni Lovichové, která mi každý týden sepsala jídelníček. Ten nebyl tak drastický jako ostatní diety a dal se celkem bez problémů dodržovat, byl také pestrý, takže se mi žádná potravina nepřejedla. Výborné byly také produkty, které mi pomáhaly s metabolismem. Přiznám se, že prvních čtrnáct dnů jsem tomu moc nevěřil, ale když jsem viděl na váze výsledky, tak jsem hubnutí začal brát vážně.

Bez úpravy jídelníčku by bylo těžké zhubnout. Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Změny v jídelníčku nebyly tak drastické, aby mi celý dietní proces znechutily. Jsem na jídlo gurmán a mám rád dobrá a kvalitní jídla. Kromě krupičné kaše sním vše. Změny se týkaly vynechání omáček, bramborového salátu, smažených jídel a knedlíků.

Zmínil jste produkty, které jsou nedílnou součástí metody NATURHOUSE. Které produkty jste si oblíbil?

Všechny produkty byly úžasné a stoprocentně funkční. Fantastické na tom bylo, že mi má výživová poradkyně Soňa Lovichová doporučila ty produkty, které se vždy v danou chvíli nejvíce hodily. Mezi

mé nejoblíbenější produkty patřily ampule LEVANAT, které mi zlepšovaly činnost jater a pomohly se zažíváním, ale také třeba koktejly, pudinky a instantní polévky SLIMBEL SYSTEM, které mi pomáhaly vyplňovat dopolední a odpolední svačiny při mém fyzicky náročném zaměstnání.

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

Jsem jenom člověk, k porušení došlo několikrát. Poprvé to bylo na Vánoce, kdy si nedokážu odpustit kapra a bramborový salát, jednak to k Vánocům patří a celý rok se na to těším, potom přišly zimní prázdniny na horách, kde byla nadprůměrná konzumace piva. Na jaře zase přišly Velikonoce a s nimi konzumace všeho mimo rámec dietního jídelníčku. Ve všech třech případech jsem doporučení porušil, ale daleko více jsem se snažil, abych vše dodržel. V žádném případě jsem nechtěl s kúrou skončit, protože dosažené výsledky, které jsem měl od října 2013, mě přesvědčily, že tato metoda je ta naprosto správná.

Po 7 měsících jste štíhlejší přes břicho o 21 cm a nosíte velikost oblečení XL. Jak se nyní cítíte?

Jako cílovou hmotnost jsem zvolil 120 kg, ale při nově nastartovaném metabolismu má váha šla až na 115 kg v udržovací režimu. Se svojí váhou, postavou i zdravím jsem teď velmi spokojený. Mé veliké díky patří NATURHOUSE a především nutriční poradkyni Soně Lovichové, díky Vám se cítím daleko lépe. Děkuju.