

**Luboš  
zhubl  
20 kg**

**Luboš  
Holešovský**

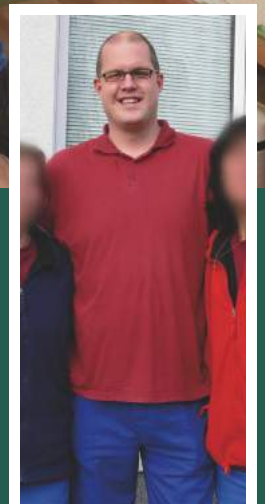
**Bydliště: Jirkov  
Poradna: Chomutov  
Zaměstnání: teamleader**

Věk: 34 let  
Výška: 200 cm  
Původní hmotnost: 127,6 kg  
Současná hmotnost: 107,6 kg

Snížení o:  
**20 kg**

Délka hubnutí: 11 týdnů  
Původní velikost oblečení: 44  
Současná velikost oblečení: 40

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 12 cm**



Luboš Holešovský v době, kdy vážil 127,6 kg.

# Shodit a hlavně už si novou váhu udržet

Chtěl pan Luboš Holešovský, který za tímto účelem začal docházet do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově. Po 11 týdnech má 20 kg dole a v pase zeštíhllel o 12 cm. To vše bez hladovění, složitého vážení a počítání.

## Luboši, co Vás přivedlo do chomutovské výživové poradny NATURHOUSE?

Chtěl jsem už jednou pro vždy shodit kila, která jsem měl navíc. Ne jen shodit 5 kg svépomocí a za půl roku zase 6 kg přibrat. Ale shodit a hlavně už si novou váhu udržet.

## Jaký jste měl pocit po první konzultaci?

Pocit jsem měl dobrý, dostalo se mi vřelého přivítání, převážení na speciální váze, na které mi výživová poradkyně Michaela Mauleová detailně rozebrala poměr svalové hmoty, tuků a vody, řekla, kolik tuků mám přebytek atd. Dostal jsem nový jídelníček včetně všech potravin, které můžu a hlavně ty, které nejsou vhodné při redukci.

## Byly pro Vás začátky hubnutí těžké?

Začátky byly těžké, musel jsem si denně nebo ob den vařit, hlavně zeleninu, kuřecí maso, ryby, prostě všechny potraviny, které mi byly nově do jídelníčku zařazeny. Nejtěžší bylo odolat chutím. Hlad jsem neměl, porce byly velké a nutričně dobře vyvážené, ale ty chutě. Každopádně jsem odolal, držel jsem se striktně rozpisu.

## Jak se změnil Váš jídelníček? Zařadil jste i sport?

Jídelníček se mi změnil zásadně, začal jsem jíst více zeleniny, místo tučných



jogurtů jsem začal jíst bílé nízkotučné včetně ovoce a vlákniny FIBROKI. Sport jsem nezařadil vůbec, ne že bych sport neměl rád, ale prostě na sport nebyla chuť. Jediný pohyb, který jsem měl, byly procházky s pejskem a pohyb v práci.

## Co přínosného jste se naučil od své výživové poradkyně?

Dostal jsem od Míši radu, jakým směrem se moje stravování bude ubírat a že to přinese kýžené výsledky. Každý týden, kdy jsem docházel na pravidelná měření, jsem dostal nový jídelníček na týden, vždy s podrobným vysvětlením, včetně časů, kdy a co jíst.

## Dodržoval jste jídelníček, nebo jste i občas hřešil?

Za první dva měsíce jsem se jídelníčku pevně držel. První důvod byl ten, že když už jsem do toho šel, tak jsem to chtěl dotáhnout do konce a dostat se na váhu, kterou jsme si s výživovou poradkyní Míšou na začátku stanovili. Druhý důvod byly peníze, každý musí pochopit, že nic není zadarmo, za vše se platí, i za produkty od NATURHOUSE. Zhřešil jsem až v poslední době, kdy už jsem byl 2 kg od mé vytoužené váhy, tak jsem si dal ke svačině sušenky.

## Vypadáte skvěle, jste již spokojen se svou váhou?

Ano, jsem, je to skvělý pocit dosáhnout váhy, kterou jsem si stanovil. Také mě

těší, že si mé proměny všimli známí, kolegové v práci.

## Co Vám zkušenost s NATURHOUSE přinesla?

Na internetu je hodně diet, plno rad, jak shodit kila, ale pokud člověk nemá podporu, tak po prvních pár shozených kilech se postupně zase vrací ke svým původním stravovacím návykům. V NATURHOUSE je osobní přístup ke klientovi, vše je s ním důkladně probráno, vysvětleno, chodí se na pravidelné týdenní převážení, nemůžu nic vytknout.

## Je něco, co byste vzkázal klientům, zejména pak mužům, kteří sbírají odvalu přijít do výživové poradny NATURHOUSE v Chomutově?

Určitě do toho jděte, pokud má člověk alespoň trošku pevnou vůli, dokáže shodit přebytečné kilogramy každý. Jídelníček vám bude upraven na míru, takže se nemusíte bát, že budete mít hlad. Každý týden budete mít radost, že jste o kilo až dvě zase lehčí než minule. Produkty od NATURHOUSE vám s tím také pomůžou, v podstatě když to shrnu, tak to šlo dolů samo, bez sportu, jenom změnou ve stravě. Opravdu je to všechno jenom v tom jídle. Tímto zároveň děkuji dietoložce Bc. Míše Mauleové a asistentce Hance Křivánkové z chomutovské pobočky, že se mi pod jejich vedením podařilo úspěšně dosáhnout cíle.