

LUBOŠ
-32
kg

**Luboš
Velek**

Bydliště: Strakonice
Poradna: Strakonice
Zaměstnání: manuálně pracující

Věk: 41 let
Výška: 185 cm
Původní hmotnost: 139 kg
Současná hmotnost: 107 kg

Délka hubnutí: 6 měsíců
Původní velikost oblečení: 4XL
Současná velikost oblečení: L-XL

Zmenšení o:

3-4 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 22 cm



Každý by si měl vyzkoušet být o 32 kg lehčí

Pana Luboše Velka přivedla do výživové poradny jeho rodina i stále stoupající hmotnost. Protože je to bojovník, během půl roku změnil své stravovací návyky ve výživové poradně NATURHOUSE ve Strakonících a dal 32 kilo dolů! Díky tomu se nezdýchává, na kole si může s dcerou vyrazit kamkoliv a není unavený. I spánek se mu zlepšil.

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

Manželka, dcera Anička, hrozný vzhled a neustále stoupající váha. Problémy s váhou jsem měl i v době, kdy jsem hrál aktivně fotbal, ale v lednu 2017 dosažených 139 kg již bylo opravdu hodně.

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

Pamatuji si to velmi dobře, jako by to bylo včera. Byl jsem zaskočen množstvím zadržované vody a tuků v mém těle a následným pozitivním přístupem výživové poradkyně Evy Kotounové mi s problémem pomoci.

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

Jednoznačně jsem oceňoval jednoduchost. Nic si nevážíte, množství je jednoduché určit. Stejně tak se naučíte pravidelnosti a pochopíte, co a kdy jíst. Navíc hubnete a necítíte žádný hlad.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Konzultace pro mne byla vždy motivací do dalšího týdne, odraz toho, jak jsem si vedl.

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



Doma jsem již dříve vařil já, je to můj dlouhodobý koníček a tak to bylo pro mě asi jednodušší. Začal jsem jíst 5x denně a připravovat si jídla i na druhý den do práce. Nyní zařazuji do jídelníčku potraviny, které jsem dříve nejedl, možná i nesnášel jako např. červenou řepu, kterou jsem se naučil připravit tak, že mi opravdu chutná.

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

Nejvíce jsem si oblíbil vlákninu FIBROKI a sójové suchary FIBROKI. Využíval jsem řadu produktů na podporu spalování tuků a proti zadržované vodě, žádný mi nedělal problém.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Právě naopak, je to strašně jednoduché a jsem rád, že jsem se rozhodl zavolat do NATURHOUSE.

Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Cítím se mnohem, mnohem lépe, ani se to nedá popsat slovy. Každý by si

měl vyzkoušet být o 32 kg lehčí. Již se nezdýchám, na kole si mohu s dcerou Aničkou vyrazit kamkoliv a nejsem unavený. O kvalitě spánku ani nemluví. Je krásné, když se člověk nepřejídá.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nyní si chodím zaplavat, jednou týdně máme fotbálek, po večerech cvičím na doporučení výživové poradkyně Evy, jedná se hlavně o cviky na posílení a zpevnění břišního svalstva. V neposlední řadě také trávím hodně času prací na chatě.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Již mne čeká pouze pár návštěv na udržení své váhy, pak budu docházet jen na kontrolu tak 1x za 2 měsíce, ale vždy se budu rád vracet a vzpomínat na výživovou poradkyni Evu i celý NATURHOUSE jen v dobrém. Každému člověku bych tuto cestu doporučil a ať se nikdo nebojí do NATURHOUSE zajít, zavolat. To ale musí každému docvaknout v hlavě jako mě.