

MAREK
-50
kg

**Marek
Markl**

Bydliště: Přerov

Poradna: Přerov

Zaměstnání: balič titanové běloby

Věk: 29 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 137,5 kg
Současná hmotnost: 87,5 kg

Délka hubnutí: 8 měsíců
Původní velikost oblečení: 3XL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes břicho: 40 cm



NATURHOUSE mi navrátil zdraví a přivedl mě k aktivnímu životnímu stylu

Kdybyste se ještě před 8 měsíci zeptali pana Marka Markla, jak se cítí, odpověděl by, že ho bolí klouby a cítí se unavený. Za těch 8 měsíců prošel totiž obrovskou proměnou v podobě změny životního stylu a odložení 50 kil. To vše díky pomoci ve výživové poradně NATURHOUSE v Přerově.

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

Řekl bych, že pohled do zrcadla. Do obřích rozměrů jsem narostl, ani vlastně nevím jak. Najednou jsem si musel začít kupovat kalhoty ve velikosti 62 a trika 3XL, což ne vždy bylo k dostání. Říkal jsem si, že takhle to dál nejde, jsem přeci příliš mladý na to, abych se nosil s takovou zátěží. Začal jsem pátrat, až jsem našel výživovou poradnu NATURHOUSE u nás v Přerově.

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

Srdečně mě přivítala výživová poradkyně Ing. Hanka Štěpánková a seznámila mě s programem NATURHOUSE. Vyzpovídala mě, poté mě převážila a přeměřila. Na základě bioimpedančního měření jsem dostal vhodný jídelníček, který obsahoval potraviny, které mi chutnají. Pracuji na směny i v noci, proto mě mile překvapilo, že toto vše jídelníček reflektoval. Na doporučení paní poradkyně Hanky jsem si nakoupil vlákninu FIBROKI, tousty, sušenky a další bylinné produkty NATURHOUSE. Odcházel jsem s dobrým pocitem, že tentokrát ta svá kila přemůžu.

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

Rychlý úbytek váhy bez většího pohybu. Stačilo vlastně jíst pravidelně co 3 hodiny dle jídelníčku, dostatečně pít vodu a světe, div se, kila týden po týdnu ubývala jak mávnutím kouzelného proutku.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem zaznamenával hmata-



telné pokroky v úbytku váhy. Také obvody v pase a přes břicho přímo splaskávaly. Bylo to velmi povzbuzující a dodávalo mi to motivaci jít dál a nepolevovat.

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

Nebyl jsem vůbec zvyklý snídat a tak často jíst. Ze svého jídelníčku jsem musel vyškrtnout vepřové speciality jako škvarky, sádlo, ovar a jitrnice. Měl jsem rád i plísňové sýry, ale bohužel jsou tučné. Dokonce jsem přestal pít pivo. Každopádně musím uznat, že jídelníček ze strany NATURHOUSE byl vždy pestrý, sytý a chuťově jsem nijak nestrádal.

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

Pomáhaly výborně. Mně bylo jedno, jestli mi poradkyně Hanka doporučila kapsle, sáčky nebo ampulky. Na mě fungovalo vše.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Ani ne. Stačilo jen změnit jídelníček a hubnutí šlo samo od sebe.

Jak se cítíte nyní, lehčí o 50 kg?

Zlepšil se můj zdravotní stav, už nemám potíže s vysokým krevním tlakem, postupně se dostal do normálu. Lépe se mi chodí do schodů a klouby tolik netrpí.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ze začátku jsem to moc nekombinoval, začínal jsem s hubnutím v zimě. Postupně, jak šla váha dolů, jsem si koupil kolo a jezdím teď často na kole do práce. Sem tam si zahraju malou kopanou a street ball, ale jinak sportu moc nedám.

Jste na konci své cesty v redukčním procesu. Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano. Teď mě čeká fáze udržování a stabilizace váhy. Nyní se budu učit, jak uzpůsobit svůj životní a stravovací styl tak, abych se svoji štíhlou a zdravou linií udržel. Nerad bych se vrátil ke svým původním stravovacím návykům, které mě přivedly k civilizačním onemocněním a pasivnímu životnímu stylu.