

MILOŠ
-16
kg

**Miloš
Tesař**

Bydliště: Praha

Poradna: Praha Eden

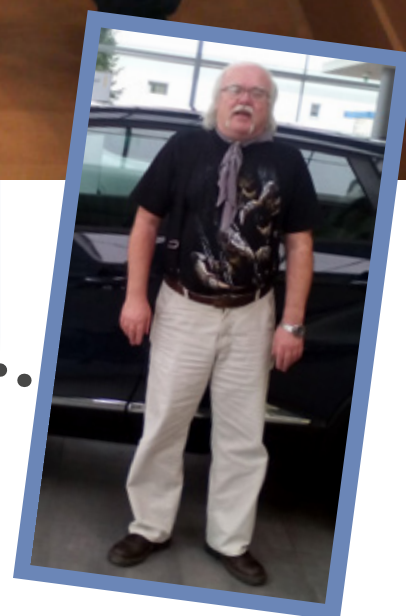
Věk:	58 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	99 kg
Současná hmotnost:	83 kg

Délka hubnutí:	4 měsíce
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

1 konfekční velikost oblečení

Úbytek v pase: -18 cm



Výsledky již po prvním týdnu a 100% lepší pocit

Pan Miloš Tesař vyzkoušel mnoho diet, ale bez žádného výsledku. Po těžké nemoci, kdy se učil znovu chodit, opět přibral. Rozhodl se pro asistované hubnutí ve výživové poradně NATURHOUSE v pražském OC Eden. Bez hladu a odříkání během 4 měsíců odložil 16 kg, zeštíhl v pase o 18 cm a cítí se výborně.

Dlouhou dobu bojuji s nadváhou, míval jsem i 105 kg. Zkoušel jsem všechny možné internetové „zaručené“ metody. Nic nefungovalo. Před dvěma lety jsem těžce onemocněl a po několikaměsíční intenzivní léčbě na ARO a JIP jsem se dostal na 87 kg. Po propuštění do domácího léčení jsem kvůli chůzi musel nabrat svalovou hmotu. Po dlouhé době na lůžku jsem se znovu začal učit chodit – svalstvo, když je nepoužívané, velmi rychle ochabne. Bohužel jsem přibral nejen svalovou hmotu, ale vlivem nesprávných stravovacích návyků i tuk. A opět jsem zkoušel různé metody, ale bezúspěšně.

Pak mi ošetřující lékař sdělil, že pokud nezhubnu, brzy to bude špatné. A tak jsem začal opět hledat, tentokrát však odborníky. Zaujal mne článek o NATURHOUSE a přihlásil jsem se do programu. Byl jsem velmi mile přijat výživovou poradkyní Eliškou Chrástkovou, která mě podrobila potřebným měřením, vážení a vyplnění osobního listu s uvedením používaných léčiv, alergenů a diagnostiky z jiných odborných pracovišť. Na základě těchto uvedených faktů mi byl sestaven jídelníček přímo na míru.

Tímto okamžikem jsem změnil své stravování i pitný režim. Zpočátku jsem vynechal veškeré přílohy a snažil se vystačit pouze s bílým masem (kuře, netučná ryba) zeleninou a ovocem. Zahájil jsem úplně nový režim spočívající v pravidelnosti stravování 5x denně v intervalu po 3 hodinách.



Toto vše bylo umocněno zařazením speciálních výživových doplňků a konzumací 2 litrů čisté vody denně. Výsledky se začaly dostavovat už po prvním týdnu. Nebylo to prudké hubnutí, ale pokrok byl zřetelný.

S větší vervou jsem pokračoval dál a do písmene plnil pokyny – a ono to fungovalo! Skladba jídelníčku mi vyhovovala – největší problém byl dostat do sebe 2 litry vody, s tím jsem měl potíže delší dobu. Spolehnutí bylo též na doplňky stravy, ať sušenek, sucharů či vlákniny FIBROKI, tak i na vitamínové tabletky z hlívy ústříčné, bylinek a omega-3 mastných kyselin. S přibývajícím časem jsem jídelníček začal prokládat i přílohami – nejprve dva dny v týdnu, dnes už 5 dní.

Závěrem mohu směle prohlásit, že cílovou váhu, kterou jsem si stanovil (10 kg), jsem překročil o 60 %, a mám z toho super pocit. Ani to nebylo tak obtížné, jak jsem čekal. Velmi mi při tom pomáhaly pravidelné konzultace

a povzbuzování ze strany milého personálu v OC Eden.

Jídelníček se mi změnil o 30–40 %. Nyní zařazuji mnohem více zeleniny, pravidelně svačím ovoce, kupuji šunky s maximálním obsahem masa, snížil jsem spotřebu vepřového a více se zaměřil na drůbež, králíky i ryby. To ovšem neznamená, že jsem v průběhu diety nezhrěšil. Na pivo (ale jen 3–4) jsem chodil a stále chodím každý týden. Tabulku hořké čokolády týdně mám též. Bohužel kvůli zdravotnímu stavu jsem nemohl začlenit do programu cvičení – nahrazuji to pravidelnou denní chůzí, kterou zvládnou.

Do NATURHOUSE budu chodit i nadále, doplňky budu konzumovat dál, již jsem si zvykl a v běžných obchodech nic podobného není. Moc mi ve výživové poradně NATURHOUSE v OC Eden pomohly – vřele doporučuji, cítím se o 100 % lépe.