

Aleš
zhubl téměř
32 Kg

Aleš
Procházka
Beroun

Věk: **48 let**
Výška: **174 cm**

Původní váha: **124,7 kg**
Současná váha: **93,2 kg**

Snížení o:
31,5 kg

Délka trvání: **7 měsíců**
Velikost oblečení před: **XXXL**
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:
5 konf. velikostí obl.



Aleš Procházka
v době, kdy vážil 120 kg.



Díky neutuchající podpoře paní dietoložky se mi podařilo shodit téměř 32 kg

Pochvaluje si Aleš Procházka, který nejen, že výrazně zhubnul, ale také přestal kouřit.

Od roku 2009 jsem začal pravidelně každé tři měsíce navštěvovat paní doc. MUDr. Knotkovou. Při každé návštěvě mi byl proveden rozbor krve a moči a také změřen krevní tlak, váha a ostatní tělesné parametry. Hned od samého začátku jsem byl pravidelně upozorňován na tělesnou hmotnost, která se v té době pohybovala kolem 130 kg při výšce 175 cm. Navíc to bohužel nebyla pouze váha, co při těchto vyšetřeních neukazovalo hodnoty odpovídající zdravému člověku - hladina cukru i cholesterolu v krvi byla vysoká.

Od paní docentky jsem obdržel soupis doporučených potravin a návod, jak se správně stravovat. Během nějaké doby se mi skutečně podařilo shodit pár nadbytečných kilogramů, čímž se z části vylepšily také hodnoty cukru a cholesterolu. Má váha se snížila na 114 kg. Nevýhodou byla ale nutnost potraviny pečlivě vážit a také příprava předepsaných jídel byla někdy velmi náročná.

A tak jsem z části lajdáctvím a zčásti objektivními potížemi polevil v úsilí a váha se mi vyšplhala zpět ke 130 kg. To se psal březen roku 2011 a já byl znovu upozorněn na zdravotní

rizika. Současně mi bylo doporučeno navštívit obezitologickou kliniku, kde by mi prý byli schopni pomoci. Zkusil jsem to a navštívil jsem takových klinik hned několik. Bohužel jsem ale ze všech návštěv nabyl přesvědčení, že mimo bandáže žaludku, nebo požívání různých koktejlů a náhražek potravy, mi žádná z nich neumí nic jiného nabídnout. Navíc se mi ani jedna z těchto variant nelíbila.

Tehdy zasáhla náhoda. Při pročítání dnes už nevím, jakého časopisu, mne manželka upozornila na článek o síti dietetických center NATURHOUSE s tím, že jedna z poboček je i v Berouně. Po předešlých zkušenostech jsem byl velkým pesimistou přesvědčeným o tom, že se bude jednat jen o další „záračný“ způsob, jak se zbavit přebytečných kil, který nakonec ale bude stejný jako všechny ostatní. V hlavě mi ale vrtal červíček pochybnosti, a tak jsem se pěci jen začátkem dubna 2011 objednal na první návštěvu.

Vzpomínám si, jak jsem byl skeptický, když jsem stál v dietetickém centru NATURHOUSE a prohlížel si reklamní poutače s uvedeným počtem 3.000.000 klientů (dnes již 4.000.000), kterým tento koncept ve světě už pomohl. Moje pochybnosti ale rozptýlila sympatická paní dietoložka Straškrabová. Provedla mě vstupním vyšetřením a do karty zapsala tyto hodnoty: výška 175 cm, váha 124,7 kg. Poté mi sestavila pestrý jídelníček na základě středomořské stravy, kde k mému příjemnému překvapení nebylo třeba žádného vážení potravin. Dále mi doporučila užívání exkluzivních výrobků NATURHOUSE, které jsou vyráběny na bázi výtažků z bylin, a také lehký pohyb. A tak jsem se rozhodl, že to zkusím!

Pravidelně každý týden jsem docházel na kontroly a pokaždé jsem musel uznat, že se ručička na váze snižuje! To bylo pro mne tak inspirativní, že jsem se na své cestě ke správné výživě a zdravému způsobu života rozhodl odbourat i svůj poslední zlovyk – kouření. Tehdy jsem kouřil hodně a rád. Začátkem měsíce května jsem ale dospěl k závěru, že kouření je na nic a ze dne na den jsem přestal. Sice jsem měl trochu obavy, ale předpovědi, že se zahozením cigaret váha nepůjde dolů, nebo půjde dokonce opačným směrem, se díky vydatné pomoci paní dietoložky nenaplnily.

Abych celý ozdravný proces urychlil, začal jsem také po letech opět jezdit na kole. Každé ráno jsem před odchodem do práce ujel



trasu 25 km a ve volných chvílích jsem vyrážel s manželkou na delší výlety. Vše probíhalo tak, jak má. Čas běžel a kila ubývala. V červnu jsme měli naplánovanou dovolenou v zahraničí, a abychom si opravdu odpočinuli, vybrali jsme pobyt all-inclusive. Vzpomínám si, že hodně lidí pochybovalo, tvrdili, že je s hubnutím konec a že se mi shozená kila na dovolené vrátí.

Opak byl ale pravdou. Ani deko mi nepřibýlo, naopak jsem zaznamenal ještě mírný úbytek váhy. Ve své podstatě to bylo jednoduché. Podle rad paní dietoložky jsem pouze jedl pravidelně jako doma a dával si pozor na to, co jím.

Na konci října mi váha ukázala vysněných 93 kg. Došel jsem na svou cílovou hmotnost a jsem velmi spokojen. Nyní si ji budu už jen udržovat.

Mám-li shrnout svou zkušenost s metodou NATURHOUSE, musím říci, že díky neutuchající podpoře paní dietoložky se mi podařilo bezbolestně a bez mučení shodit téměř 32 kg. A to musím přiznat, že jsem nebyl vždy vzorný a bezchybný klient. Při různých oslavách jsem si občas nejen dopřál nějaké to méně zdravé jídlo, ale také popil dobré víno, pivo nebo nějaký ten ovocný destilát. Vždy jsem měl ale na paměti, že dnes hoduji a zítra budu opět dodržovat zásady zdravé výživy, které jsem se naučil právě v NATURHOUSE.

V čem tedy tkví mé tajemství? Každý člověk, který se rozhodne něco změnit, si tím musí být jistý a musí tomu především věřit. Pak jde vše snáz. Máte-li navíc tak silnou podporu a odbornou pomoc, jakou mi poskytla paní dietoložka, a doplňte-li k tomu všemu i kvalitní a účinné produkty NATURHOUSE, pak máte obrovskou šanci, že dosáhnete svého úspěchu stejně, jako se to podařilo mně!