



NATUR HOUSE

Nová výchova ve výživě

Trpělivost mi došla ve chvíli, kdy jsem vdával dceru
a zjistil jsem, že se nevejdu do obleku

**Oldřich
zhubl
21 kg**

**Oldřich
Kolář**

**Bydliště: Hradec Králové
Zaměstnání: strojní projektant**

Věk: 54 let
Výška: 180 cm
Původní hmotnost: 108,4 kg
Současná hmotnost: 87 kg

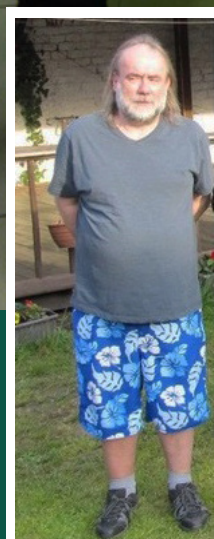
Snížení o:

21,4 kg

Délka hubnutí: 5 měsíců
Původní velikost oblečení: XXL
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení
Úbytek v pase: 16 cm**



Oldřich Kolář v době,
kdy vážil 108,4 kg.

Foto: Oldřich Kolář

Trpělivost mi došla ve chvíli, kdy jsem vdával dceru a zjistil jsem, že se nevejdu do obleku

Ještě před 5 měsíci trápily pana Oldřicha Koláře bolesti nohou a celková nespokojenost se sebou sama. Na doporučení své manželky začal docházet do výživové poradny NATURHOUSE v Pardubicích. Nyní může nosit oblečení ve velikosti L, bolesti nohou jsou pryč a může se věnovat oblíbeným sportovním aktivitám.

Oldřichu, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Fakticky manželka, neboť již byla klientkou poradny. Motivačně nespokojenost se stavem vlastního těla a fyzické kondice. Asi měsíc před první návštěvou poradny jsem byl s přáteli na víkend v Krkonoších a v poslední fázi pěšího výstupu na Sněžku jsem myslel, že vypustím duši. Asi 10 dnů před první návštěvou poradny jsem vdával dceru a při zjištění, že se nemohu nacpat do obleku, jsem si řekl dost, je třeba s tím něco udělat.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace v poradně?

Konzultace probíhala v příjemné atmosféře. Po úvodním měření obvodu pasu a břicha, vážení včetně vyhodnocení obsahu tělesného tuku a vody, jsme probírali s výživovou poradkyní Pavlou Brožovou moje dosavadní stravovací návyky a pohybové aktivity. Ty byly samozřejmě vyhodnoceny jako špatné, což jsem také předpokládal. Byl mi doporučen individuální redukční



plán a obsah stravování včetně vhodných doplňků NATURHOUSE. Poradkyně Pavla mi také doporučila vhodné pohybové aktivity.

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

Metoda je přehledná, není obtížné ji pochopit a ztotožnit se s ní. Ne nutí vás do žádných drastických postupů, jen vám poradí, jak vhodně změnit nebo upravit vaše stravovací návyky a jak změnit svůj životní styl.

Docházel jste na pravidelné konzultace. Čím byly pro Vás přínosné?

Docházel jsem na konzultace z důvodu časové úspory ve 14denních intervalech. Vždy jsme s poradkyní Pavlou zhodnotili uplynulé období, případné problémy nebo naopak přínosy. Pravidelné konzultace měly pro mne hlavně motivační charakter, neboť jsem mohl sledovat, že moje snažení přináší výsledky.

V čem se změnil Váš životní styl?

Při svém prach bídném životním rytmu jsem si navykl špatně jíst. Ráno ve chvatu ošizená snídaně, houska a kus salámu, na oběd jsem nechodil vůbec, hlavně kvůli tomu, že v místě zaměstnání nemáme do

30 min. dosažitelnou možnost stravování. Po příchodu domů jsem „zdlábl“, co se našlo, a večer jsem se pustil do „bílého sexu“ = vyžírání ledničky. Změna byla jasná. Ráno lehce, ale vydatně posnídat, vrátit do jídelníčku dopolední a odpolední svačinu v podobě ovoce, na oběd lehčí masa a zeleninu, večere obdobně. Prostě pravidelná strava 5x denně, vyřadit nevhodné potraviny, zařadit ovoce, zeleninu, ryby. Dodržovat pitný režim.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak to bylo s Vámi a produkty?

Oblíbil jsem si LEVANAT TRANSIT, který mi pomáhal s peristaltikou. A pak kapsle na hubnutí LEVANAT a PERTRES.

Jak se cítíte nyní lehčí o 21 kg?

Cítím se skvěle. Zmizela trvalá bolest nohou, které již nemohly unést tělo. Zase je mi všechno oblečení. Mohu zase začít dělat oblíbené sporty. Ještě jsem nedosáhl požadovaného cíle a zároveň si musím potě nechat poradit, jak si nové stravovací návyky udržet a vyhnout se jo-jo efektu. Mé poděkování patří celému týmu NATURHOUSE v Pardubicích, zejména pak výživové poradkyni Pavle Brožové.