

**Pavel  
zhubl  
22 kg**

**Pavel  
Mikuška**

**Bydliště: Náchod  
Zaměstnání: spedice**

Věk: 51 let  
Výška: 177 cm  
Původní hmotnost: 110,2 kg  
Současná hmotnost: 88 kg

Snížení o:

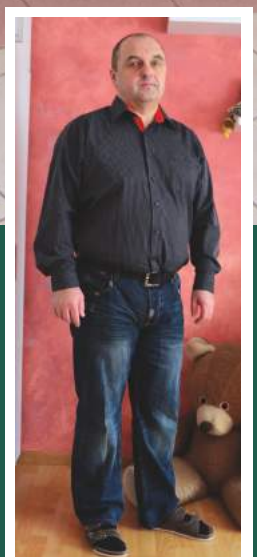
**22,2 kg**

Délka hubnutí: 4 měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:

**2-3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase a přes břicho: 17 cm**



Pavel Mikuška v době,  
kdy vážil 110,2 kg.

## Již z první konzultace jsem odcházel s přesvědčením, že tentokrát už zhubnu. A podařilo se!

**Pan Pavel Mikuška byl zprvu k metodě NATURHOUSE nedůvěřivý, ale na druhý pokus pochopil výhody, které mu změna životního stylu s podporou výživové poradkyně v Náchodě přinese. Během 4 měsíců zhubl 22,2 kg a zeštíhlel v pase a přes břicho o 17 cm. Největší bonus ale spočívá v tom, že se naučil správným stravovacím návykům, které může dodržovat celý život a již nepříbrat.**

Do výživové poradny NATURHOUSE mne přivedla potřeba redukce mé již značné nadváhy a zdravotní a pohybové obtíže. Zejména ranní bolesti a ztuhlost v kotníčích a kolenou, po sportu nebo namáhavé činnosti v předchozím dnu mne hodně trápily a dosti omezovaly. Každé ráno mi nějakou dobu trvalo, než jsem se rozhybal. Výživovou poradnu NATURHOUSE jsem si vybral až po zmapování různých možností nabízených na internetu a po osobním pohovoru, kde mi výživová poradkyně Ing. Iveta Voltrová ochotně odpověděla na každou moji otázku.

Moje první konzultace proběhla vlastně až na druhý pokus. Jelikož jsem člověk značně nedůvěřivý, nejdříve jsem si takzvaně „obšlápl terén“. Zkrátka jsem se potřeboval ujistit, že jsem si vybral správně. Neuměl jsem si představit, jak to bude, až se budu muset stravovat dle předepsané diety. Trápily mě otázky typu, jak to zařídit v zaměstnání, při různých cestách mimo bydliště atd. Po mé první konzultaci jsem odcházel s hlavou plnou informací a hlavně jsem nabyl přesvědčení, že neudělám chybu, když volím právě NATURHOUSE.

Ta v pořadí již druhá moje schůzka ve výživové poradně, která byla oficiálně první schůzkou, proběhla pro mě v takové trochu rozechvělé atmosféře, plné napětí a očekávání, jestli bude dieta působit a zda začnu hubnout. Výživová poradkyně Iveta si mne nejdříve změřila, zvážila a zjistila moje další hodnoty potřebné pro sestavení jídelníčku. Pak se mnou podrobně probrala, jak se při držení diety chovat, kdy a co jíst atd. Již



z první konzultace jsem odcházel s přesvědčením, že to půjde!!!

Metodě NATURHOUSE jsem začal důvěřovat hned od prvního dne, a tak její dodržování bylo a je pro mě mnohem jednodušší. Oceňuji na ni zejména jednoduchost a přehlednost. Stačí si zapamatovat pouze pár hlavních zásad, co se smí jíst a co ne, stanovené časy kdy a co jíst a pak už to jde samo.

To, že má klient každý týden možnost nechat se zkontrolovat výživovou poradkyní, poradit se s ní, co dělá nebo nedělá dobře a jak dál, to považuji za největší devizu celého procesu hubnutí. Přitom jsou tyto 15minutové konzultace zcela zdarma. Klient zaplatí pouze za potravinové doplňky.

Ve svých stravovacích návycích jsem musel udělat hlavně změnu ve večerním mlsání u kávičky a televize. Říkal jsem si, že nějaká sladkost ke kávě mi nemůže ublížit a pak zase na vyrovnání chutí neuškodí naopak něco slaného. Vůbec jsem si neuvědomoval, že tato moje konzumace probíhala pravidelně například jen hodinu před spánkem. A to byla ta největší chyba, kterou jsem před zahájením diety dělal. Také jsem jedl málo zeleniny a moc příloh. Dnes už vím, že je to klidně možné i obráceně a člověk se po jídlu cítí ještě lépe.

Z produktů mi nejvíce vyhovují snídaňové suchary FIBROKI a vláknina FIBROKI. Mohu ale doporučit i vynikající proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM různých příchutí, které na cestách nahradí například svačinu. Také hodně důvěřuji nabízeným čajům INFUNAT na redukci tuku nebo zadržované vody v těle, které mi hodně pomohly. Produkty nakupuji stále.

Doba, kterou jsem hubnutí věnoval, mi zpětně připadá velmi krátká na to, že jsem tak lehce zhubnul. Hubnutí s metodou NATURHOUSE mi připadá lehké a tak samo od sebe. Prostě sníte to, co vám poradkyně předepíše, dvakrát do týdne si jdete zasportovat, nebo na delší procházku a kila ubývají úplně sama.

S nižší váhou se cítím jako úplně jiný člověk. Při pohybu „nefuním“ a „nehekám“, že mě bolí kolena a kotníky. Když se oblékám, tak již nekoukám na to, jak zakrýt špeky volným tričkem nebo košilí. Snadno se ohnu ke tkaničkám a nemusím si neustále popotahovat kalhoty, protože již nesjíždějí, když je nejistí šle. Asi nemusím nikoho přesvědčovat, že pro běžný život je lepší být štíhlý než s nadváhou.

Dle mého názoru se hubnutí samo o sobě bez sportu neobejde. Člověk tak nějak pohybu ke zdravému životu potřebuje. Já jsem se snažil využívat každé volné chvíli, abych se hýbal. Dvakrát do týdne jsem hrál rícochet, obden jezdil na kole nebo rotopedu a s manželkou jsme si občas udělali svižnější procházku, u které jsme si ale mohli popovídat. Je pravda, že jsem byl večer občas docela unavený, ale bylo to příjemné, protože jsem usínal s pocitem, že dělám něco pro své zdraví a ubývající kilogramy byly vidět.

Poradkyně Iveta mi nabídla docházet do NATURHOUSE i po ukončení redukce váhy. Rád této nabídky využiji, protože se budu alespoň moci poradit, když si nebudu úplně jistý, zda dělám vše správně. Nebo se alespoň nechám pochválit, že si váhu stále držím. A to mi tedy věřte, že chválit děvčata z NATURHOUSE opravdu umí!