

O kilo méně, o dobrý pocit více
Nejde jen o to zhubnout, ale svoji novou
váhu si také udržet, což mě
v NATURHOUSE skutečně naučili

Pavel
zhubl o
14 Kg

Pavel
Schuster
Kamenice n/L

Výška: **196 cm**

Původní váha: **111 kg**

Současná váha: **97 kg**

Snížení o:

14 kg

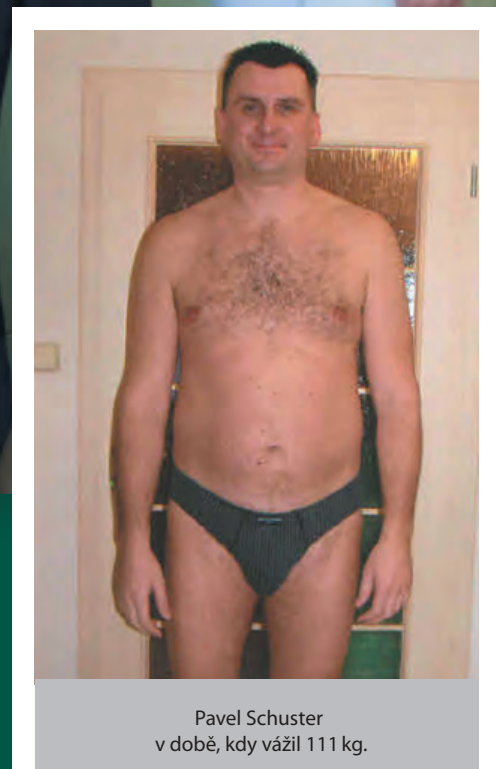
Délka trvání: **3 měsíce**

Velikost oblečení před: **XXL**

Velikost oblečení po: **XL**

Snížení o:

1 konf. velikost obl.



Pavel Schuster
v době, kdy vážil 111 kg.

Nejde jen o to zhubnout, ale svoji novou váhu si také udržet, což mě v NATURHOUSE skutečně naučili

Pochvaluje si Pavel Schuster, který díky odborné a motivující pomoci dietoložky Leony Moser v dietetickém centru v Jindřichově Hradci zhubnul 14 kg.

S nadváhou bojuji už více jak deset let. Poté, co se u mě přehoupala třicítka, jsem začal pozorovat, že se začínám zakulacovat. A pak v roce 2011 to tak nějak vygradovalo. I přesto, že měřím 196 cm, vážil jsem 115 kg. Už rok před tím jsem užíval prášky na pálení žáhy, měl jsem problémy s dýcháním, často jsem pociťoval zvýšenou únavu. Také mě pobolívaly klouby, především ráno jsem nemohl ani sejít ze schodů, připadal jsem si jako důchodce. Aby těch zdravotních neduhů nebylo málo, na podzim mě začala bolet levá pata. Začalo to nenápadně, ale po měsíci jsem už skoro nemohl chodit, jak mě to bolelo. Měl jsem tzv. „ostruhu“ a musel jsem 8x na ozařování. Po skončení terapie mi bylo řečeno, že tato „ostruha“ je vlastně taková malá výstraha mého organismu na neustále rostoucí tělesnou hmotnost.

Ozařování jsem dokončil těsně před Vánoci a tak jsem si jako předsevzetí pro rok 2012 zcela vážně předsevzal, že musím po těch letech jenom slibování už konečně něco udě-



lat pro své zdraví a zhubnout. Ono to vypadá na první pohled jednoduše, ale ve skutečnosti není. Sám na osobě jsem si to už několikrát zkusil, prošel jsem různými typy diet, ale výsledek byl u mě vždy nulový. Když jsem přestal jíst, něco jsem zhubnul. V momentě, když jsem zase začal normálně jíst, v lepším případě jsem se dostal na svoji původní váhu, v tom horším jsem ještě přibral.

V půlce ledna jsem se rozhodl a zavola jsem svému obvodnímu lékaři. Ten mi doporučil dietetické centrum NATURHOUSE v Jindřichově Hradci, s nímž měli jeho pacienti výtečné zkušenosti. Po vzoru ve dvou se to lépe táhne, v pondělí 23. ledna 2012 jsme s mojí přítelkyní Petrou vkročili do centra a společně se začali řídit metodou NATURHOUSE, která přesně vyjadřuje své heslo: Nová výchova ve výživě.

Vždy usměvavá paní dietoložka Leona Moser nám vše vstřícně a pečlivě vysvětlila. Nejprve nás oba zvážila, kdy jsem měl aktuálně 111 kg a moje přítelkyně při výšce 165 cm vážila 77 kg. Společně jsme si stanovili cíl: 94 kg v mém případě a 63 kg v případě Petry. Já jsem měl tedy nadváhu 17 kg a moje přítelkyně 14 kg. Speciální váha nám také určila, kolik kilogramů v našem těle tvoří tuk a kolik zadržujeme nadbytečné tekutiny. Podle výsledků bioimpedanční analýzy nám naše osobní výživová poradkyně určila jídelníček a exkluzivní produkty z výtažků z rostlin. Doporučila nám jídelníček, který vychází ze zásad středomořské kuchyně, je tedy lehký, pestrý a z běžně dostupných surovin. Kladla nám také na srdce, abychom dodržovali pra-

videlný pitný režim.

Hubli jsme postupně a já pochopil, že tento proces bude mít dvě fáze. První hubnoucí a druhou udržovací. Nejde jen o to zhubnout, ale svoji novou váhu si také udržet, což musím uznat, že mě v NATURHOUSE skutečně naučili. Z unikátních produktů, které jsme užívali, jsem si oblíbil kapsle Apinat CLA a vlákninu FIBROKI.

Dle mé osobní zkušenosti se domnívám, že je potřeba se svěřit do péče odborníků a pravidelně docházet každý týden na konzultace. Mí přátelé si všimli, že jsem zhubnul, což mě velice potěšilo. Osobně mám radost z toho, že mohu nosit pěkné trendy oblečení, které jsem byl nucen odložit do skříně díky mé nadváze. Ona ta nadváha je něco jako začarovaný kruh, z kterého je ale možné vystoupit, já i moje přítelkyně Petra jsme toho důkazem.

Sám za sebe jsem moc rád, že jsem do hubnutí s NATURHOUSE šel a lituji snad jenom toho, že jsem nezačal mnohem dříve. Po třech měsících mám 14 kg dole. Moje přítelkyně má 65 kg, je tedy o 12 kg lehčí. A mé zdravotní komplikace? Prášek na pálení žáhy si беру sporadicky, vůbec nic mě nebolí, dýchá se mi nesrovnatelně lépe a zhruba od března jsem už neměl během dne žádnou náhlou únavu. Dokonce i pata na noze mě přestala bolet. Uznávám, že to stálo za to a nelituji ani vložených financí.

Děkuji celému týmu NATURHOUSE, byli jste báječní!