

**Díky NATURHOUSE už nejsem unavený
tak jako dříve a mám mnohem více energie**

Martin
zhubl téměř
20 kg

Martin
Macášek

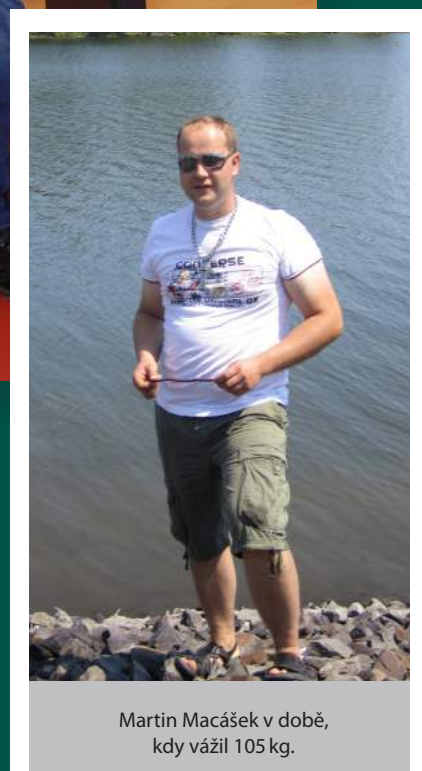
Bohumín

Výška: **186 cm**
Věk: **29 let**
Původní váha: **105,8 kg**
Současná váha: **86 kg**

Snížení o:
19,8 kg

Délka trvání: **4 měsíce**
Velikost oblečení před: **58 (XXL)**
Velikost oblečení po: **54 (L)**

Snížení o:
2-3 konf. velikosti oblečení



Martin Macášek v době,
kdy vážil 105 kg.

Díky NATURHOUSE už nejsem unavený tak jako dříve a mám mnohem více energie

Pochvaluje si pan Martin Macášek, který v ostravském dietetickém centru v OC Nová Karolina dokázal zhubnout za 4 měsíce 20 kg.

Jak jste objevil NATURHOUSE?

Po doporučení blízkého člena rodiny, který v NATURHOUSE hodně zhubnul a zlepšil si zdravotní stav, jsem se podíval na internet a domluvil si první schůzku.

Jak se vyvíjela Vaše váha před dietou a po ní?

V posledních pěti letech jsem neustále nabíral na váze z důvodu změny životního stylu a práce v nepřetržitém provozu. Poté, co jsem najel na dietu a naučil se stravovat pravidelně i při směnách, se mi podařilo váhu postupně snížit a udržet si ji.

Co Vám vyhovovalo či nevyhovovalo v průběhu hubnutí?

Bylo pro mě těžké si zvyknout na nový režim stravování v prvních týdnech diety. Jíst 5krát za den pro mě bylo velmi složité. Vyhovovalo mi, že jídlo jde jednoduše a nenáročně připravit a potěšilo mě, že v pestré stravě bylo zahrnuto maso, mléčné výrobky, zelenina i ovoce.

Jak Vám pomáhaly produkty a které jste si oblíbil?

Produkty mi pomohly zhubnout mnohem rychleji, než jsem očekával. Mezi mé oblíbené produkty bych zařadil



kapsle APINAT, ampule LEVANAT, vlákninu FIBROKI a čaj INFUNAT TE RELAX.

Pokračujete s užíváním produktů i po dietě?

Některé produkty budu užívat i nadále, jako například vlákninu FIBROKI, čaje, detoxikační kúry, proteinové výrobky a tyčinky.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní kontroly?

Při pravidelných kontrolách s dietoložkou, na kterých jsem se vážil i měřil, jsem měl možnost sledovat, jak hubnu kilo za kilem, což pro mě bylo motivující. Na těchto konzultacích jsem se také dozvěděl, v čem dělám chyby a čeho se mi podařilo dosáhnout, což mi velice pomáhalo při hubnutí.

Bylo těžké zhubnout?

Ze začátku pro mě bylo těžké uvěřit, že se mi podařilo zhubnout, ale jak ubývala kila a centimetry, tak mi to udělalo velkou radost. Díky pravidelným kontrolám a jasným dietním jídelníčkům nakonec hubnutí nebylo až tak těžké, jak jsem si na začátku myslel.

Dosáhl jste Vaší cílové hmotnosti?

Po překonání počátečních problémů s novým režimem jsem nakonec své cílové váhy dosáhnul.

Jak se změnil Váš jídelníček?

Můj jídelníček se proměnil od základu.

Do stravování jsem zařadil 2krát týdně ryby a netučné maso, připravované na olivovém oleji, celozrnné pečivo s kvalitní šunkou a tvarohem, ovoce a zeleninu dvakrát denně.

Jak se cítíte po dietě?

Můj zdravotní stav se již velmi brzy po nasazení diety začal zlepšovat a v současnosti již nemám problémy s tlakem, které mě dřív velmi trápily. Upravila se mi také hladina cholesterolu, nejsem tak unavený jako dříve a mám mnohem více energie.

Čím Vás dieta v NATURHOUSE obohatila?

Dieta mi úplně změnila celý život. Naučil jsem se správně jíst, pít a připravovat si jídlo. Uvědomil jsem si, jak je důležité o jídle přemýšlet a mít pravidelný rytmus stravování, což mi dříve nepřišlo příliš důležité.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

V první polovině diety ano, jezdil jsem hodně na kole a chodil plavat. Poté jsem ale musel kvůli zdravotním problémům náročný fyzický pohyb omezit a hubnul jsem tedy jen díky dietě.

Pokračuje Vaše spolupráce s NATURHOUSE i nadále?

Má spolupráce s NATURHOUSE pokračuje i nadále a mám v plánu ji udržet i do budoucna.

