

**Nikdy moc jsem na různé diety nevěřil, a proto jsem byl
opravdu mile překvapen účinností
dietetické kúry NATURHOUSE**

**Vítězslav
zhubl téměř
18 kg**

**Vítězslav
Pokora**

Praha

Výška: **178,5 cm**
Věk: **48 let**
Původní váha: **108 kg**
Současná váha: **90,1 kg**

Snížení o:
17,9 kg

Délka trvání: **4 měsíce**



Vítězslav Pokora v době,
kdy vážil 108 kg.

Nikdy moc jsem na různé diety nevěřil, a proto jsem byl opravdu mile překvapen účinností dietetické kúry NATURHOUSE

Pochvaluje si pan Vítězslav Pokora, který ve výživové poradně na pražské Florenci zhubnul 17,9 kg.

Jak jste se dostal do výživové poradny NATURHOUSE?

Již delší dobu jsem trpěl velkými bolestmi kolenních kloubů a tušil jsem, že jsou způsobeny mojí větší nadváhou. Začal jsem přemýšlet o způsobu redukce hmotnosti, ale nevěděl jsem jak na to. Proto jsem souhlasil, když mne na Florenci oslovila sympatická slečna a nabídla mi možnost zdarma si nechat změřit hodnoty tělesných tkání.

Jaká byla Vaše reakce na výsledek bioimpedančního měření?

Naměřené hodnoty mne nepříjemně překvapily a přiměly k zamyšlení nad svou životosprávou, a tak jsem se roz-



hodl, že chci pro sebe něco udělat a že změním dosavadní způsob stravování.

A tak jste se do toho pustil...

Ano, přesně tak, pomoci se mi dostalo od odborníků v dietetickém centru NATURHOUSE v Praze 8 na Florenci. Po prvních třech týdnech dodržování pestré diety jsem snížil svojí váhu o 8 kg, což mne velmi potěšilo. Během následující pětiměsíční kúry, kde se střídaly nárazové diety, pestrá dieta a užívání doplňků stravy, jsem se dostal na původně stanovenou váhu 90 kg.

Kromě úbytku kilogramů zaznamenali jste i jiné změny?

Během celé kúry se postupně s odcházejícími kilogramy zlepšoval i můj zdravotní stav. Klesl mi krevní tlak, hodnoty krevního cukru i cholesterolu se ustálily

na takových hodnotách, kdy mi moje praktická lékařka mohla snížit dávky léků, které jsem před tím denně užíval. To pro mě bylo další nemalé pozitivum.

Co pro Vás hubnutí s NATURHOUSE znamenalo?

Jsem přesvědčen, že za pomoci doporučeného stravovacího režimu, který mi byl sestaven přímo na „míru“, budu schopen si tuto váhu udržet, případně ještě o něco snížit. Musím přiznat, že jsem nikdy moc na různé diety nevěřil, a proto jsem byl opravdu mile překvapen účinností této dietetické kúry.

Chtěl byste něco vzkázat?

Chtěl bych tímto poděkovat výživové poradkyni Martině Divišové a celému personálu NATURHOUSE v Praze 8 na Florenci za profesionální a velmi lidský přístup.