

**Od té doby, co jsem zhubl,
se cítím o deset let mladší**

**Václav
zhubl téměř
21 kg**

**Václav
Salava**

Pňov

Výška: **170 cm**
Věk: **51 let**
Původní váha: **102,1 kg**
Současná váha: **81,9 kg**

Snížení o:
20,2 kg

Délka trvání: **5 měsíců**
Velikost oblečení před: **XXL**
Velikost oblečení po: **L**

Snížení o:
2 konf. velikosti oblečení



Václav Salava v době,
kdy vážil 102 kg.

Od té doby, co jsem zhubl, se cítím o de- set let mladší

Jásá pan Václav Salava, který ve živovné poradně NATURHOUSE v Kolíně dokázal zhubnout více než 20 kg a nejen to...

Můžete nám sdělit, kdy jste asi začal mít problémy s váhou?

Mé problémy s váhou začaly asi před šesti lety. Jakožto kardiak docházím pravidelně na kontroly svého zdravotního stavu. Právě tam mi pan doktor sděloval při každé návštěvě zhoršující se výsledky mých zdravotních testů počínaje cholesterolem, přes dnu a konče cukrovkou. Aby toho nebylo málo, přidaly se bolesti kolenních i kyčelních kloubů.

Zkoušel jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sám?

Na doporučení mého ošetřujícího lékaře jsem od ledna minulého roku zkoušel snížit svou nadváhu. Zkoušel jsem všemožné diety, o kterých jsem se dozvěděl z různých médií a také ty zaručené, ale jedna paní povídala. Účinky byly spíš negativní, o čemž se přesvědčil můj metabolismus, který tak dostal silnou ránu pod pás. Proto jsem se rozhodl, že musím někde sehnat pomoc dietologa.



Proto jste navštívil NATURHOUSE? Jak jste se o nás dozvěděl?

Ano, ale byly to spíš kroky osudu, které mne zavedly k pobočce NATURHOUSE. O NATURHOUSE jsem se dozvěděl úplně náhodou. Když jsem vycházel z jedné banky v Kolíně, zaujala mě výloha NATURHOUSE naproti přes ulici. Šel jsem tedy blíž, abych zjistil, co nabízí. Při čtení jednoho z letáčků vyšla ze dveří slečna asistentka Jana Podhorová a oslovila mě, jestli mám chvilku čas, ať jdu dál a paní dietoložka Mgr. Soňa Bartuňková mi vysvětlí, čím se NATURHOUSE zabývá. Pro mě to byla trefa do černého.

Proč jste se rozhodl začít hubnout?

Bylo to po návštěvě ortopedie, kdy mi lékaři konstatovali, že mám artrózu druhého až třetího stupně a že v rozmezí několika let mne čekají operace výměny kloubů.

Jak se Vám podařilo shodit?

Bylo to hlavně změnou jídelníčku, ve kterém byly omezeny nezdravé tuky a snížená dávka sacharidů. Jídelníček mi paní dietoložka zpestřovala různými kvalitními a velice účinnými doplňky stravy z produkce NATURHOUSE a nárazovými odlehčenými dietami.

Byly i situace, kdy jste dietu porušil, nebo byste nejraději s hubnutím skončil?

Ano, bylo to při vánoční firemní akci a několika rodinných oslavách. To jsem si

nějaké to pivko a panáčka slivovičky dopřál, ale abych skončil s hubnutím, na to jsem nepomyslel ani jednou.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Pro mne největší změny byly hlavně pravidelnost stravování, snížení porce podávané stravy a užívání různých produktů, které mi paní dietoložka doporučovala. Největší změnou však pro mne byla záměna vepřového masa za drůbeží, záměna špekáčků a čokolád za zeleninu a ovoce.

Oblíbil jste si některý z produktů, který jste užíval?

Z produktů, které na mě pozitivně působí, jsem si nejvíc oblíbil čaje INFUNAT RELAX a INFUANT TE ROJO, ale také vlákninu FIBROKI a polévku SLIMBEL.

Se svou současnou váhou jste již spokojen?

Ano, protože jsem dosáhl stanovené mety, kterou jsem si dal za cíl, a za velké pomoci paní dietoložky jsem za čtyři a půl měsíce mnou zadanou hranici zdolal. To ztelně pocítily i mé klouby, které přestaly bolet, a já jsem od začátku roku nemusel užívat žádný tišící lék, který jsem předtím bral obden. Největší uspokojení ale nastalo po jedné z pravidelných kontrol na interně a diacentru, kde jsem od obou lékařů dostal pochvalu a ujištění, že nastalo zásadní zlepšení výsledků biochemie. Můj metabolismus se opět vrátil do normálu a já se cítím o deset let mladší.