

Vypadám a cítím se jako nový člověk

**Tomáš
zhubl
20 kg**

**Tomáš
Svoboda**

Hořovice

Výška: **185 cm**
Věk: **37 let**
Původní váha: **118 kg**
Současná váha: **98 kg**

Snížení o:
20 kg

Délka trvání: **5 měsíců**



Tomáš Svoboda v době, kdy vážil 118 kg.

Vypadám a cítím se jako nový člověk

Jásá pan Tomáš Svoboda, který ve výživové poradně NATURHOUSE v Příbrami dokázal shodit 20 kilo a plánuje zhubnout dalších 10 kg.

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

Asi v 25 letech, kdy jsem začal intenzivně pracovat a nezbývalo mi tolik času na koníčky a pohyb.

Zkoušel jste se svých nadbytečných kilogramů zbavit sám?

Několikrát ano, ale pouze s částečnými úspěchy.

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

Přesně tak. Výživovou poradnu NATURHOUSE v Příbrami mi doporučila moje sestra, která s ní měla výborné zkušenosti.

Co Vás vedlo k tomu, že jste začal hubnout?

V prvé řadě jsem nebyl spokojen se svým vzhledem a také jsem se bál zdravotních



potíží, které s nadváhou souvisejí. Tomu jsem se chtěl vyvarovat.

Jak se Vám podařilo shodit?

Domnívám se, že největší podíl na mém úspěchu má moje výživová poradkyně, která mi vždy říkala, co a jak mám dělat. Tím, že jsem poctivě dodržoval její pokyny a změnil svůj jídelníček, vypadám a cítím se jako nový člověk.

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

S dodržováním diety jsem neměl potíže, porušil jsem ji jen při speciálních příležitostech, jakými byly například oslavy. Ale i k těmto příležitostem jsem dostal od výživové poradkyně cenné rady, jak se zachovat a „zhřešit“ tak, aby neutrpěla má nová figura.

Jaké byly největší změny ve Vašem jídelníčku?

Dříve jsem často večer jedl několik kusů ovoce, toho jsem se tedy vzdal. Pak jsem dělal chybu v pitném režimu, kdy bylo třeba zvýšit příjem vhodných tekutin. Skladba stravy jinak byla podobná mé běžné stravě.

Oblíbil jste si některý z produktů, který jste užíval?

Velmi jsem si oblíbil ampule DRENANAT DaN, které mi velmi vyhovovaly.

Se svou současnou váhou jste již spokojen?

Ještě úplně ne, koncem léta plánuji snížení váhy ještě cca o 10 kg.

