

**RADEK**  
**-16,1**  
**kg**

## Radek Niezgoda

**Bydliště: Rakovník**

**Zaměstnání: vedoucí rekreačního  
střediska a výživový poradce**

Věk:	43 let
Výška:	175 cm
Původní hmotnost:	91,1 kg
Současná hmotnost:	75 kg

Délka hubnutí:	5 měsíců
Původní velikost oblečení:	XL
Současná velikost oblečení:	M

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek přes břicho: 17 cm**



## Z nemocného klienta zdravým výživovým poradcem

Pan Radek Niezgoda si na vlastní kůži vyzkoušel metodu NATURHOUSE, kterou mu doporučila jeho maminka. Po vysokém krevním tlaku a neklidném spánku není nyní ani památky. Navíc se mu hubnutí natolik zalíbilo, že se rozhodl otevřít vlastní výživovou poradnu NATURHOUSE v Rakovníku a inspirovat svým příkladem a zkušenostmi své klienty.

### Radku, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Při svých zdravotních potížích se mi dostalo doporučení od méj mamy, důchodkyně, která po několika marných pokusech o zhubnutí s konkurencí nadšeně zhubla v NATURHOUSE ve Frýdku-Místku. Čili kombinace mých zdravotních potíží a její zkušenost mě přivedla do této výživové poradny.

### Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

První konzultace proběhla společně s manželkou, která si nemohla nechat ujít šanci projít proměnou. Navíc ve dvou se to lépe táhne. Pamatuji si, že jsem se cítil příjemně a výsledky vážení mě přivedly na jasnou souvislost mezi mou váhou, množstvím tuku a zdravotními problémy v té době.

### Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval?

Začal jsem vařit podle jídelníčku, který mi každým týdnem dávala výživová poradkyně. Vaření je pro mě skvělé, rychlé, intuitivní, pestré, co do koření a bylinek, hodně masa. Postupně jsem objevoval nové chutě i suroviny. Vnímám nyní chutě zcela jinak a jím i věci dříve zcela pro mne nepředstavitelné – červená řepa atd.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Motivaci do dalšího týdne, ale i reka-



pitulaci toho, co se stalo v tom minulém týdnu. A po pravdě nechodilo se tam s dobrým pocitem říct, že jsem něco nedodržel....

### K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Já jsem nesnídal, odbýval obědy, klasičsky jedl večer, nedělal rozdíl mezi cukry a sacharidy. Můj metabolismus byl jako unavené, utahané a zpomalené zvíře, které mě pomalu ale jistě ničilo stejně tak jako já jeho.

### Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Produkty fungovaly přesně tak, jak tvrdila výživová poradkyně. Oblíbené mám zejména ampule FLUCIR a ENERKI. V pozdější fázi jsem rád využíval kapslí DRENANAT OPUNTIA a další produkty na „hřešení“.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Je to o morálce, motivaci, z dnešního pohledu to alibisticky těžké nebylo, ale první tři týdny byly kruté. Nicméně

jsem si říkal, že co bolí, to funguje a po těch třech týdnech jsem porazil sata- na a vše se začalo obracet k lepšímu.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 16 kg?

Skvěle, zejména zdraví se zlepšilo neuvěřitelným způsobem, vysoký krevní tlak je normální, tepová frekvence spadla ze 105 na neskutečných 72 tepů za minutu, o celkovém zklidnění není třeba vůbec mluvit. Nemám chutě na ty přišernosti, které jsem konzumoval dříve, mohu kolem nich chodit a nenapadne mě si je vzít.

### Jak to bylo s Vámi a cvičením?

Věnoval jsem se spinningu a orbitreco dvakrát týdně. První lekce spinningu, tam jsem lezl po zdi, dnes bych dal dvě najednou s úsměvem.

### Kromě toho, že jste výrazně zeštíhl- lel, Vám změnil NATURHOUSE ještě jednu věc v životě.

Ano, z nemocného klienta jsem se po složení zkoušek stal zdravým výživovým poradcem a v těchto dnech rozjízďím poradnu NATURHOUSE v Rakovníku s cílem předat vše, co jsem jednak zažil a také nastudoval svým klientům. Stojí to za to, věřte mi.