

**Tomáš
zhubl
31 kg**

**Tomáš
Pecina**

Bydliště: Paseka u Šternberka

Poradna: Olomouc

Zaměstnání: vedoucí výroby

Věk:	33 let
Výška:	190 cm
Původní hmotnost:	152,1 kg
Současná hmotnost:	120,9 kg

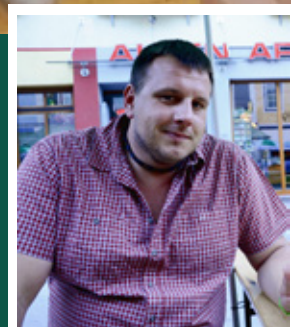
Snížení o:

31,2 kg

Délka hubnutí:	11 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXXXL
Současná velikost oblečení:	XL

Zmenšení o:

3 konfekční velikosti oblečení
Úbytek přes pas a břicho: 25 cm



Tomáš Pecina v době,
kdy vážil 152,1 kg.

Foto: Tomáš Pecina

Mám víc energie a nejsem tak unavený

Pan Tomáš Pecina si řekl dost a začal měnit svůj životní styl s podporou výživové poradkyně NATURHOUSE v Olomouci. Během 11 měsíců zhubl 31 kg a zeštíhllel v pase a přes břicho o 25 cm. Je z něj úplně jiný člověk. Je aktivnější, spokojenější a vůbec se cítí skvěle. Moc Vám, pane Tomáši, gratulujeme!

Už dlouho jsem se necítil dobře. Říkal jsem si, že jsem ještě moc mladý na to, abych při své výšce vážil tolik kilogramů. Ten hlavní impuls přišel po narození dcerky a nátlaku mé přítelkyně Lenky. Tak jsem se rozhodl a na internetu vyhledal výživovou poradnu NATURHOUSE v Olomouci a řekl si, že to prostě zkusím.

Na první konzultaci mě výživová poradkyně Marcela Škodová po měření a vážení informovala, jak na tom jsem. Probrali jsme spolu mé stravovací návyky a chyby, které jsem dělal. Stanovili jsme si cílovou hmotnost, které bych rád dosáhl. Pak mi poradkyně Marcela sestavila jídelníček na principu středomořské stravy a doporučila k němu užívat přípravky NATURHOUSE z bylinek, ovoce a zeleniny na podporu hubnutí. Na závěr schůzky jsme se domluvili na pravidelných týdenních sezeních. Konzultace byla velmi příjemná a srozumitelná.

Na metodě NATURHOUSE jsem nejvíce oceňoval, že nemusím hladovět, abych snížil svoji hmotnost. Vlastně jsem začal jíst zdravěji.



Pravidelné konzultace mi pomohly v dodržování pravidel správného stravování a také jsem měl přehled o svých úbytcích na váze. Díky tomu jsem dokázal vytrvat ve svém úsilí. Sám bych to rozhodně nezvládl.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je zapotřebí změnit jídelníček a stravovací návyky. U mě to byla především pravidelnost a zařazení velkého množství ovoce a zeleniny. Velká změna byla také u nakupování a přípravy jídel, kde se klade důraz na čerstvost surovin, rychlou a jednoduchou přípravu jídel.

Z užívaných produktů mi velice chutnala FIBROKI vláknina, zvláště po přidání do jogurtu nebo kefíru k odpolední svačině a po večeři. Dál pokračuji v užívání produktů NATURHOUSE, jelikož na sobě cítím, že mi účinně pomáhají s redukcí váhy a cítím se po nich velmi dobře. Mám víc energie a nejsem tak unavený.

Když se ohlédnu zpět, hubnutí s NATURHOUSE nebylo tak těžké. Dá se říci, že to jde samo, jen chtít a zbytečně „nehřešit“. Velkou zásluhu na mém úspěchu má i má přítelkyně Lenka, která mi ochotně vaří obědy i večeře každý den a celou dobu mě podporuje.

Jsem spokojen s tím, že se mi povedlo snížit váhu o 31 kg. Cítím se velmi dobře a jsem aktivnější. Nyní jsem zařadil i fyzickou aktivitu na zpevnění. Je skvělé to, že si můžu v obchodech vybírat oblečení, které se mi líbí a ne se ptát prodavačky, co tu máte největšího. Do NATURHOUSE v Olomouci plánuji chodit i nadále, jelikož bych rád ještě nějaké to kilo shodil.

Chtěl bych poděkovat personálu pobočky NATURHOUSE v Olomouci za jejich podporu, profesionální a lidský přístup. Každá konzultace byla velmi příjemná a vždy mě posunula o krok vpřed. Získal jsem znalosti nejen, co se týče jídla a životního stylu, ale také o sobě samém. Moc děkuji.