

**Tomáš  
zhubl  
20 kg**

**Tomáš  
Mach**

**Bydliště: Chrudim  
Zaměstnání: student**

Věk: 16 let  
Výška: 165 cm  
Původní hmotnost: 92,8 kg  
Současná hmotnost: 72,6 kg

Snížení o:  
**20,2 kg**

Délka hubnutí: 9 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: M-L

Zmenšení o:  
**2-3 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 26 cm**



Tomáš Mach v době,  
kdy vážil 92,8 kg.

# Zbavil jsem se chutí na sladké a mám 20 kilo dole

Studenta Tomáše Macha trápily neovladatelné chutě na sladké, zejména na sušenky. Díky tomu vážil ve svých 16 letech a výšce 165 cm více než 92 kg. Ale díky podpoře ze strany jeho rodiny a pravidelným konzultacím v chrudimské výživové poradně NATURHOUSE během 9 měsíců nejen upravil jídelníček a pitný režim, ale díky tomu také odložil nadbytečných 20 kg a zeštíhlél přes břicho o 26 cm. Moc Vám, Tomáši, gratulujeme a přejeme, ať se Vám podaří dostat pod 70 kg!

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

Viděl jsem, jak se mým známým s váhou daří jít díky NATURHOUSE dolů, tak jsem to chtěl zkusit. Vlastně jsem si uvědomil, že dál to takto už nejde. Myslím, že můžu říci, že jsem na sebe hrdý. Byl to pro mě obrovský krok v mém životě. Celkově mě změna výživy změnila. Musím poděkovat hlavně rodině, která mě stále podporuje.

## Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace?

Zpovídal jsem se ze všech hříchů, získal jsem pocit, že to dokážu a obdržel jsem jídelníček, rady a produkty.



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

Ocenil jsem pestrost jídel, ochotu personálu, ale hlavně kladný přístup ze strany výživové poradkyně Ing. Petry Liškové.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Určitě jeden z důvodů jídelníček dodržovat a taky pocit říci někomu, jak to mám s jídlem, váhou atd.

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

Dnes zpětně můžu říci, že jsem byl závislý na sušenkách a jiných sladkostech a toho jsem se postupně zbavil, to byla pro mě největší změna.

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

Oblíbil jsem si vlákninu FIBROKI a cereální sušenky PEIPAKOA BAMBOU.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, stále docházím do NATURHOUSE a užívání produktů jsem zatím neomezil.

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

Myslím, že ani ne. Podle mě by to dokázal každý v situaci, do které jsem se dostal.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 20 kg?

Je to určitě super pocit, hlavně se lépe sportuje.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ani moc ne, spíše jsem dodržoval jídelníček. Občas chodím hrát fotbal a rekreačně další sporty.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Samozřejmě, alespoň do té doby, než se dostanu pod 70 kg vzhledem ke své výšce. Moc děkuju vlídnému personálu v Chrudimi, především pak Ing. Petře Liškové, bez Vás bych to nedokázal.