

**Vladimír  
zhubl  
32 kg**

**Vladimír  
Konečný**

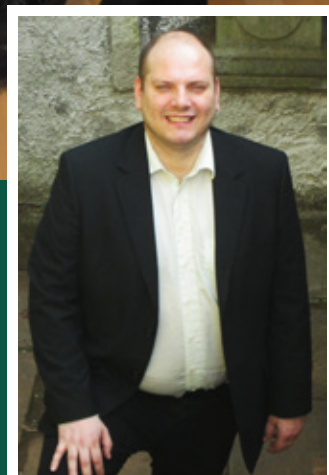
**Bydliště: Brno  
Poradna: Brno Olympia  
a náměstí Svobody  
Zaměstnání: regionální ředitel**

Věk: 38 let  
Výška: 178 cm  
Původní hmotnost: 117 kg  
Současná hmotnost: 85 kg

Snížení o:  
**32 kg**

Délka hubnutí: 12 měsíců  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:  
**2 konfekční velikosti oblečení  
Úbytek přes břicho: 30 cm**



Vladimír Konečný v době,  
kdy vážil 117 kg.

# Hubnutí bylo jednodušší, než jsem si myslel. Bez diety a hladu jsem se projedl ke štíhlosti

Pan Vladimír Konečný dokázal během 1 roku zhubnout 32 kg s podporou výživových poradkyň NATURHOUSE v brněnské Olympii a na náměstí Svobody. Je z něj úplně jiný člověk. Je aktivnější, veselejší, spokojenější, pohyblivější a vůbec se cítí skvěle. To se pak odráží také na jeho pracovních výkonech i v osobním životě. Moc Vám, pane Vladimíre, gratulujeme!

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

Náhoda. Jednoho dne jsem procházel s kamarádkou v brněnské Olympii a oba jsme si stěžovali, že si nemůžeme koupit oblečení podle našich představ. Před výživovou poradnou NATURHOUSE nás zastavila slečna, která nám nabídla měření tuku a tak to začalo...

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

Uvítala mě usměvavá dietoložka Mgr. Soňa Lovichová. První krok bylo detailní měření váhy (tuk, voda) a stanovení vlastního cíle, já si stanovil 90 kg. Proběhlo poučení o tom, jaké jídlo a pití vynechat a následně jsem dostal jídelníček na první týden. Celé sezení netrvalo déle než 30 minut. Konzultace byla příjemná a srozumitelná.



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

Celá metoda má základy v jídle, které je běžně k dostání v obchodech. Nejedná se tedy o žádnou koktejlovou nebo krabičkovou dietu. Během celé doby v hubnoucí fázi jsem neměl hlad a hubnutí šlo velmi dobře. Musím se zmínit i o trpělivosti výživové poradkyně Soni Lovichové. Vyplatilo se.

## Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Vždy jsem se těšil za příjemnými lidmi z NATURHOUSE. Prvních 6 měsíců jsem navštěvoval pobočku v Olympii a druhou polovinu jsem navštěvoval pobočku na náměstí Svobody v Brně, kterou vede výživová poradkyně Iva Bednaříková. Pracovně jsem byl totiž více ve středu města, proto jsem přešel do péče této pobočky na náměstí Svobody. Mohu říci, že profesionalita s lidským přístupem je základem obou poboček. Každá konzultace byl krok vpřed a získal jsem nové znalosti nejen o jídle, ale také o sobě samém.

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

Začal jsem snídat, přestal jsem pít alkohol a jíst sladkosti. Jedl jsem velmi mnoho zeleniny, kvalitní bílkoviny, důležitá byla také pravidelnost.

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

Všechny produkty, které jsem vyzkoušel, byly určeny cíleně např. na spalování tuku nebo odvodnění. Nejvíce jsem si oblíbil vlákninu FIBROKI, sušenky PEIPAKOA BAMBOU a čaje INFUNAT. Paní poradkyně mi pokaždé vysvětlila, proč a na co je doplněk určen.

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

Bylo to jednodušší, než jsem si myslel. Bez diety a hladu jsem se projedl ke štíhlosti.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Jsem rychlejší, aktivnější a veselejší. Spokojený, pohyblivější, cítím se skvěle.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ani moc ne. Rekreačně kolo nebo lehká turistika. Jak říká jedno pravidlo: 80 % strava a 20 % pohyb funguje velmi dobře.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, vždy se rád zastavím. Nejen kvůli kontrole váhy, ale i za fajn lidmi. Děkuji za podporu oběma výživovým poradkyním Soně Lovichové a Ivě Bednaříkové.