

**Zdeněk  
zhubl  
37 kg**

**Ing. Zdeněk  
Bělský**

**Bydliště: Louny**

**Poradna: Louny**

**Zaměstnání: výživový poradce NATURHOUSE**

Věk: 58 let  
Výška: 178 cm  
Původní hmotnost: 131 kg  
Současná hmotnost: 94 kg

Snížení o:

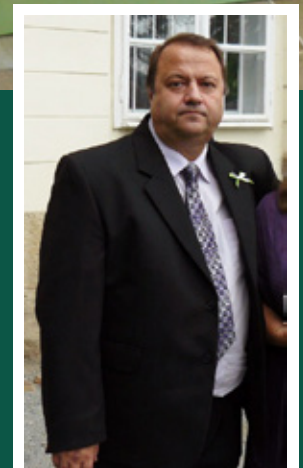
**37 kg**

Délka hubnutí: 6 měsíců  
Původní velikost oblečení: 4XL  
Současná velikost oblečení: XL

Zmenšení o:

**3 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek v pase a přes břicho: 37 cm**



Ing. Zdeněk Bělský v době, kdy vážil 131 kg.

# Díky NATURHOUSE jsem začal žít lehčí ži- vot. Nyní inspiruji své klienty jako výživový poradce

Pan Zdeněk Bělský několik let bojoval se svojí hmotností, zkoušel různé diety, ale výsledkem byl jo-jo efekt. Na internetu uviděl reklamu na NATURHOUSE a objednal se. Díky úpravě stravy je po 6 měsících lehčí o 37 kg, štíhlejší o 37 cm a může si kupovat mladistvé oblečení ve velikosti XL. Především se mu ale zlepšila kvalita života, vysoká hladina cholesterolu a náběr na cukrovku jsou již minulostí.

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

Byla to po pravdě řečeno šťastná náhoda. Již dlouhou dobu jsem se pokoušel o úpravu své hmotnosti podle různých diet a rad. Některé pokusy byly úspěšnější, jiné méně úspěšné, ale všechny končily stejně a to jo-jo efektem. Můj první kontakt s NATURHOUSE byla otázka na internetové stránce vyhledávače „Chcete zhubnout? Nabízíme zdarma jídelníček, na základě kterého určitě zhubnete.“ Moje odpověď byla jednoznačná, a tak jsem kliknul na odpověď „ANO“. Další otázka byla dost suggestivní „O kolik chcete zhubnout?“ Odvážně jsem odpověděl, i když jsem tomu moc nevěřil, 35 kg. A počítačový automat mne vyzval, abych si nechal udělat na některé pobočce analýzu svého těla u dietologa NATURHOUSE a zvolením pobočky začala moje cesta za mým vysněným cílem.

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

Na úvodní konzultaci mne přivítala usměvavá asistentka, nabídla mi bylinkový čaj a uvedla mne k výživové poradkyni. Při příjímém rozhovoru mi pokládala otázky na můj zdravotní stav, stravovací návyky a zlozvyky. Po tomto rozhovoru mne požádala, abych si odložil a zvážil mne na speciální váze, která pro laika nepřípadala ničím výjimečná a změřila mi výšku postavy, obvod



pasu a břicha. Analýza na váze mne velmi překvapila. Poprvé se mi dostala odpověď na moji otázku, proč nemohu zhubnout. Moje tělo zadržovalo nepředstavitelných 30 l vody. A v tom okamžiku jsem si uvědomil, že bez pomoci nejsem schopen svoji nadváhu řešit.

## Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ni oceňoval?

Jak jednoduchým a nenásilným způsobem člověka naučí správnému stravování. A hlavně velmi důležitá nenahraditelná podpora při hubnutí ze strany výživové poradkyně i asistentky. Jsou chvíle, kdy se nedaří, v těchto chvílích je morální pomoc naprosto nutná.

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

Na prvním místě bylo nutné se naučit pravidelně jíst (5x denně) a vypít denně 2,5 až 3 l vody a zamezit nočním výpravám do ledničky.

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

Umíte si představit snížit svoji hmotnost o 37 kg za šest měsíců a ještě k tomu bez zdravotních problémů? Produkty mému tělu dodávaly potřebné minerály, stopové prvky i vitamíny v tak složitém procesu jako je redukce váhy, při které právě dochází k vyplavování minerálů a stopových prvků. Všechny produkty si cením stejně, ale největší práci odvedla vláknina FIBROKI, která mi pomohla upravit trávicí trakt tak, že bez

problémů dovolil tělu přijímat potřebné složky potravin a nepotřebných se zbavoval bez toho, že by se v traktu usazovaly.

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

Teď, když už vím, co to obnáší, tak ne. Nejtěžší na hubnutí bylo správně si načasovat stravovací denní režim.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 37 kg?

Nejúžasnější pocit jsem zažil, když jsem shodil 15 kg a najednou jsem měl chuť se rozeběhnout. Do této doby jsem vláčel na sobě závaží, které mi takový pohyb nedovolovalo a ještě bylo podpořeno bolestmi kolen. To jsou důvody, proč se těžko píše o pocitech v cíli. JE TO ÚŽASNÝ POCIT.

## Stal jste se výživovým poradcem NATURHOUSE...

Metodě NATURHOUSE jsem zcela propadl, proto jsem se rozhodl své získané praktické zkušenosti předávat dalším, kteří se rozhodnou metodu NATURHOUSE vyzkoušet na sobě. Z tohoto důvodu jsem prošel školením na centrále NATURHOUSE a otevřel jsem v Lounech, kde bydlím, vlastní výživovou poradnu. To je nejlepší důkaz, jak metodě NATURHOUSE věřím. Já jsem po skončení metody šel s obavami ke své obvodní lékařce se žádostí o rozbor krve. Když mne viděla, tak byla nadšená tím, jak vypadám a žádost velmi ráda zajistila. Před metodou jsem měl vysoký cholesterol, v Motolské nemocnici mi třikrát čistili ucpané cévy, a náběr na cukrovku, kdy jsme se rozhodovali, jestli nemám začít brát léky. Po rozboru byla nadšená a sdělila mi, že mám hodnoty krve v naprostém pořádku.