

**ZDENĚK**  
**-20,8**  
**kg**

## Zdeněk Švec

**Bydliště: Sušice**

**Poradna: Sušice**

**Zaměstnání: dělník**

Věk:	25 let
Výška:	178 cm
Původní hmotnost:	113,6 kg
Současná hmotnost:	92,8 kg

Délka hubnutí:	7měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**

**Úbytek cm přes břicho: 4 cm**



# Určitě se cítím lépe, mohu sportovat a zlepšil jsem se v běhu

Zdeňka do NATURHOUSE přivedlo hlavně doporučení jeho maminky, která sama díky naší metodě zhubla krásných 42 kilogramů. On sám již nějaká kila shodil, ale váha bohužel začala stagnovat a už se nijak neměnila. Naše výživová poradkyně mu pomohla s úpravou jídelníčku, tak aby mu co nejvíce vyhovoval, a poradila s vhodnými doplňky vzhledem k jeho fyzické aktivitě. Povedlo se mu tak zhubnout 20,8 kilogramů a cítí se teď mnohem lépe, může sportovat a přebytečná kila mu již nijak nepřekážejí.



## Můžete nám sdělit, co vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny jsem se dostal na základě doporučení mojí maminky, která do poradny již nějaký čas docházela a podařilo se jí zhubnout neuvěřitelných 42 kg. Já jsem v té době již sám zhubl 40 kg a váha začala stagnovat, proto jsem se rozhodl požádat o pomoc.

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

Při první konzultaci mi bylo výživovou poradkyní Evou Kotounovou vysvětleno, kdy a v jakém množství mám jídlo konzumovat. Řadu věcí jsem věděl již od mamky. Dále jsem dostal i rady ohledně potravin a jejich vlivu na fungování štítné žlázy, protože již dlouhodobě beru léky.

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

Ano začal a oceňuji její jednoduchost a funkčnost potravinových doplňků.

## Co pro vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Každý týden jsem se dozvěděl něco nového, udělali jsme změnu v jídelníčku,

dostal jsem nové recepty, seznámil se s novými potravinami, ale získal jsem i řadu informací ohledně kombinování stravy a pohybu, protože výživová poradkyně je sama sportovkyně a má mnohaleté zkušenosti, dokázala mi poradit i v této oblasti.

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

Pro mě to až tak velká změna nebyla, protože jak jsem již zmiňoval dříve, podařilo se mi zhubnout 40 kg již předtím, ale spíše šlo o úpravu množství, trochu skladby stravy a kombinaci se správnou fyzickou aktivitou.

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

Abych pravdu řekl, nemám nějaký produkt konkrétně oblíbený, protože každý má svoji funkci. Víím, že jsem měl několikrát např. kapsle APINAT CLA, které jsou skvělé právě při fyzické aktivitě a pomáhají s rychlejší regenerací. Tuky pak letí dolů.

## Pokračujete s užíváním produktů i nyní?

Ano, i nadále pokračuji v užívání produktů.

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

Ani ne. Spíš bych rád ještě pokračoval a dal další nějaké to kilo dolů.

## Jak se cítíte nyní lehčí o 20,8 kg?

Tak určitě se cítím lépe, mohu sportovat a zlepšil jsem se v běhu. Účastním se různých závodů jak v běhu, tak i tam, kde se musí překonávat překážky. Váha v těchto případech hraje opravdu velkou roli. V neposlední řadě jde taky o zdraví.

## Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Ano, kombinuji běh a cvičení s vlastní vahou.

## Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Ano, protože si myslím, že ještě nejsem úplně v cíli, tak ano, plánuji.

## Doporučujete NATURHOUSE?

Ano, doporučuji každému. Ať již někdo bojuje s váhou nebo třeba se jenom necítí dobře, metoda NATURHOUSE je jednoduchá a hlavně účinná cesta, jak to změnit.