

**ANTON**  
**-42,6**  
**kg**

**Anton**  
**Lachký**

**Bydlisko: Levice**

**Poradňa: Levice**

**Zamestnanie: dôchodca**

Vek: 60 rokov  
Výška: 189 cm  
Váha na začiatku: 142 kg  
Váha teraz: 99,4 kg

Dĺžka trvania: 11 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: 4XL  
Veľkosť oblečenia po: XL

Zníženie o:

**3 konfekčné veľkosti oblečenia**



# Dnes je zo mňa nový človek

Raduje sa pán Anton Lachký, ktorý prišiel do výživovej poradne NATURHOUSE v Leviciach kvôli plánovanej operácii a nadváhe. Pred tým bol rád keď ušiel pár metrov bez pomoci. Dnes po 11 mesiacov už aj bicykuje. Ako sám vraví: „Jedol som 5 krát za deň a kilá išli neuveriteľnou rýchlosťou dole.“

## Anton, môžete nám povedať, čo Vás priviedlo do výživovej poradne NATURHOUSE?

Do poradne NATURHOUSE v Leviciach ma priviedol môj zdravotný stav. Vážil som 145 kg a potreboval som operáciu. Kvôli váhe ma ale operovať nechceli, pretože hrozilo, že ostanem na vozíku. Na moje šťastie mi jedna zdravotná sestra poradila, aby som navštívil NATURHOUSE. Ona sama tam chodila tiež a dnes som jej za to veľmi vďačný.

## Pamätáte si ako prebiehala Vaša 1. konzultácia? Čo sa na nej dialo?

Pravdaže, veľmi dobre si to pamätám. Do poradne som vchádzal s tým, že ak sa mi to nebude páčiť, viac ma tam nikto nedostane. Bol som milo prekvapený, dostal som jedálniček, kde sa už na prvý pohľad zdalo, že budem jesť viac, no zdravšie.

## Začal ste dodržiavať metódu NATURHOUSE. Čo ste na nej najviac oceňovali?

Oceňoval som to, že som jedol 5 krát za deň a kilá išli dole neuveriteľnou rýchlosťou dole.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tešilo ma pravidelne konzultovať moju hmotnosť, už to nebolo TABU, zrazu to bol môj cieľ. Z môjho úspechu sa tešili aj dievčatá v poradne. To mi dodávalo viac energie a chuť pokračovať ďalej.



## K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

V prvom rade to bola pravidelnosť. Už nekonzumujeme údeniny, pridali sme viac zeleniny a ovocia. Naučil som sa jesť aj takú zeleninu a ovocie, ktoré som pred tým vôbec nejedával (paradajky, kivi...).

## Neoddeliteľnou súčasťou metódy NATURHOUSE je užívanie produktov. Ako Vám pomáhali a ktoré ste si obľúbili?

Moje chudnutie by samozrejme nebolo také rýchle bez produktov NATURHOUSE, ktoré výrazne napomáhali môjmu organizmu pri odbúravaní nadbytočných tukov alebo zadrživanej vody. Najviac som si obľúbil vlákninu FIBROKI. V mojom jedálničku to bolo niečo úplne nové.

## Keď sa obzriete späť, pripadalo Vám ťažké schudnúť?

Za necelý rok sa mi podarilo schudnúť viac ako 40 kg. Nie je to až také

ťažké, keď má človek cieľ a vie, čo chce dosiahnuť. Dnes som už po operácii bedrového kĺbu a predoperačné výsledky prekvapili aj lekárov, všetko bolo konečne v norme.

## Ako sa teraz cítite teraz, ľahší o viac ako 42 kg?

Cítim sa veľmi dobre. Dnes je zo mňa nový človek. Dokonca ani dlhoročný kolegovia ma hneď nespoznávajú.

## Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Môj zdravotný stav mi nedovoľoval cvičiť. Bol som rád, keď som prešiel bez pomoci pár metrov. Dnes už bicyklujem.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Určite áno, aj naďalej chcem dodržiavať dobré rady výživovej poradkyne Mgr. Martiny Vrábelovej. Pracujú tu veľmi milé dievčatá, ktoré dokážu svojim klientom vždy s úsmevom poradiť. Spoznal som nových ľudí, naučil sa variť nové a hlavne zdravé jedlá.