

**Cítim sa perfektne a mám viac energie  
a pestrejší život vďaka NATURHOUSE**

**Michal  
schudol  
45 kg**

**Michal  
Kučera**

**Bratislava**

Výška: **184 cm**  
Vek: **28 let**  
Váha pred: **136,7 kg**  
Váha po: **91,7 kg**

Schudol:  
**45 kg**

Dĺžka trvania: **5 mesiacov**  
Veľkosť oblečenia: **3XL**  
Veľkosť oblečenia po: **M-L**

Zníženie o:  
**3-4 konf. veľkosti oblečenia**



Michal Kučera v dobe,  
keď vážil 136,7 kg.

# Cítim sa perfektne a mám viac energie a pestrejší život vďaka NATURHOUSE

**Hovorí nadšene pán Michal Kučera, ktorý vo výživovej poradni v Bratislave v NC CENTRAL schudol 45 kg.**

## **Môžete nám povedať, kedy ste asi začali mať problémy s nadváhou?**

Najväčšie problémy som začal mať minulý rok v lete, ale svojím spôsobom som mal problémy s nadváhou celý život, od malička.

## **Skúšal ste sa svojich nadbytočných kilogramov zbaviť sám?**

Skúšal som niekoľkokrát schudnúť sám, ale vždy bol výsledok taký, že som zhodil pár kilogramov a potom som opäť nabral späť. Nakoniec ma to prestalo baviť, bolo to iba trápenie.

## **Preto ste navštívili NATURHOUSE? Ako ste sa o nás dozvedel?**

O NATURHOUSE som sa dozvedel od môjho klienta. Jeho priateľka bola práve v príprave otvorenia jej novej prevádzky NATURHOUSE. Ona mi o tom podala základné informácie, na základe toho



som sa rozhodol. Takže jedným slovom dozvedel som sa to od majiteľov.

## **Čo bolo Vašou motiváciou, aby ste začali chudnúť?**

Motiváciou bolo pre mňa to, že som mladý človek a s toľkými kilami navyše som bol obmedzený robiť také veci čo ostatní, napríklad jazdiť na bicykli, športovať. I v osobnom živote to nebolo jednoduché a hlavne to bolo spojené s častým potením, ktoré bolo veľmi nepríjemné, a taktiež zdravotné problémy, ktoré prichádzajú s nadváhou.

## **Ako sa Vám podarilo zhodiť?**

Podarilo sa mi zhodiť vďaka tomu, že mi výživová poradkyňa na základe osvedčených metód NATURHOUSE ukázala a poradila, ako sa mám stravovať a dodržiavať pravidelnosť a premýšľať o tom, čo jem. Potom sám, vďaka športu to išlo ešte rýchlejšie, a stalo sa to, že je to pre mňa už dnes pravidelnosť.

## **Boli i situácie, keď ste diétu porušil, alebo ste s chudnutím chcel najradšej skončiť?**

Musím povedať, že som dodržiaval diétu prísne, bol som motivovaný a mal som svoj cieľ, ktorý som nechcel porušiť. Hovoril som si, že ak poruším raz, potom sa to bude opakovať a to som nechcel. Nikdy som nechcel s diétou skončiť, pretože mi to vyhovovalo, nebolo to pre mňa náročné. Všetky jedlá boli chutné a jednoduché na prípravu.

## **Aké boli najväčšie zmeny vo Vašom jedálničku?**

Zmeny boli obrovské. Pred tým som jedol samý fastfood, všetko vyprážane, nezdravé a všetko sa opakovalo dokola. Jedol som málo zeleniny, ovocia a hlavne sladké nápoje. V novom jedálničku

bola strava pestrá a hlavne chutná, to mi dosť vyhovovalo, taktiež som objavil suroviny, ktoré som nikdy nejedol a to ma bavilo.

## **Oblúbil ste si nejaký produkt, ktorý ste užíval?**

Pudingy SLIMBEL SYSTEM boli výborné, keď som nestíhal variť, tak to bola super náhrada jedla. Najradšej som mal čokoládový s pomarančom.

## **Ste so svojou váhou už spokojný?**

S mojou novou váhou som veľmi spokojný, už by som sa nikdy nechcel vrátiť k predošlej! Cítim sa perfektne a mám viac energie a pestrejší život vďaka NATURHOUSE.

