

**SAMUEL**  
**-24,1**  
**kg**

## Samuel Lehocký

**Bydlisko: Pata**

**Poradňa: Sered'**

**Zamestnanie: študent**

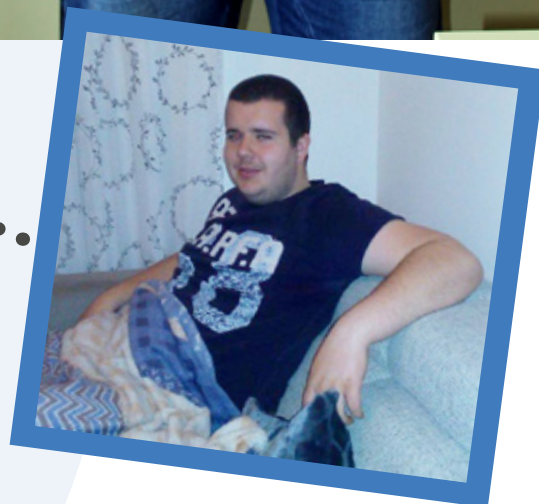
Výška: 184 cm  
Váha na začiatku: 129,4 kg  
Váha teraz: 105,3 kg

Dĺžka trvania: 7 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XXL  
Veľkosť oblečenia po: XL

Zníženie o:

**1 konfekčnú veľkosť oblečenie**

**Úbytok cez brucho: 14 cm**



# S NATURHOUSE som to zvládol! Stačí chcieť a ide to

Teší sa študent Samuel Lehocký, ktorý zatiaľ schudol 24,1 kg za 7 mesiacov vo výživovej poradni NATURHOUSE Sereďa v pláne má ďalších 10 kg. Vďaka tomu má oveľa viac energie ako kedykoľvek predtým. To oceňuje hlavne pri športových aktivitách.

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

Videl som, že moja váha presiahla znesiteľnú hranicu. Necítil som sa už dobre. Veľmi som chcel schudnúť a aj moja rodina ma v tom podporila.

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

Spomínam si, že na 1. konzultáciu som prišiel trochu vystrašený. Bolo mi trapné postaviť sa na váhu a vidieť to veľké číslo. Ale výživová poradkyňa Radka Drábiková bola veľmi priateľská, vysvetlila mi, ktoré potraviny sú pre mňa vhodné a ktorým je lepšie sa vyhnúť. Zostavila mi jedálniček, podľa ktorého som začal meniť stravovacie návyky.

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

Veľmi mi pomohla priateľská atmosféra a povzbudenie pani Radky pri týždenných kontrolách.

## Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

Tešil som sa na kontroly. Váha mi klesala každý týždeň, bolo to pre mňa motivujúce.

## K tomu, aby človek upravil svoju hmotnosť, je potrebné



## zmeniť jedálniček a stravovacie návyky. Aké konkrétne zmeny sa týkali Vás?

Vylúčil som zo stravy biele pečivo a sladké nápoje. Sladkosti som nahradil sušienkami FIBROKI, v NATURHOUSE ich majú 8 druhov. Prekvapilo ma, že pestrý jedálniček je chutný, jedol som pravidelne a vôbec som nebol hladný.

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

Z produktov NATURHOUSE som si obľúbil ampulky. Najviac mi chutili FLUICIR na báze čučoriedok, citróna a červeného hrozna.

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

Keď sa obzriem späť, chudnutie s NATURHOUSE nebolo ťažké. Jednoducho som dodržiaval rady

poradkyne Radky, držal som sa jedálnička a užíval som doplnok výživy. Celé to bolo také normálne... spontánne.

## Ako sa teraz cítite ľahší o 24,1 kg?

Samozrejme, že sa cítim lepšie po fyzickej aj psychickej stránke. Mám oveľa viac energie ako kedykoľvek predtým. To oceňujem hlavne pri športových aktivitách.

## Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Na začiatku chudnutia som necvičil. Neskôr som začal behávať a postupne som pridal korčuľovanie. Teraz si zacvičím 1 - 2 krát do týždňa vo fitku.

## Plánujete do NATURHOUSE dochádzať aj naďalej?

Áno, mojím cieľom je schudnúť ešte 10 kg.