

O kilo méně,
o dobrý pocit více

„V Naturhouse
mě naučili
dobře jíst.“



„Při srovnání s tímto obrázkem – který není z příliš dávnejší doby – je pochopitelná moje osobní spokojenost“

Swan
o 32
Kg méně
LAS PALMAS
DE GRAN
CANARIA

Jméno: Swan Rodríguez
Věk: 22 let
Výška: 1,82 m

Dřívější váha: 118 kg
Současná váha: 86 kg

ZHUBL O **32** Kg

Doba: 6 měsíců
Dřívější velikost: 56
Nynější velikost: 42

SNÍŽENÍ O 7 VELIKOSTÍ

Text: Aurora Campmany
Foto: Óscar Rodbeg

Není snadné uvěřit, že je možné zhubnout tolik kilo bez hladovění, ale Swan, náš mladý hrdina, říká rozhodně: „Můžu tě ujistit, že jsem s touto dietou nikdy neměl hlad.“ Je tak spokojený s výsledky, že neváhá doporučit systém Naturhouse.

Během setkání v Las Palmas de Gran Canaria Swan pózoval jako skutečný profesionální model. Fotografie mluví samy za sebe.

Swane, kdy začaly tvoje problémy s váhou?

Já jsem byl vždycky „široký“ – jako všichni z mé rodiny – ale před 3 nebo 4 lety moje váha prudce stoupla. Tolik, že přestože jsem byl zvyklý sportovat, v poslední době moje hraní fotbalu s přáteli netrvalo víc než 15 minut. Rychle jsem se unavil, nestačil jsem s dechem... Kromě toho jsem se rád oblékal určitým způsobem a kvůli váze jsem nemohl sehnat svou velikost. Prostě jedno s druhým, jednoho dne jsem „vyměnil čip“ a řekl jsem si, že takhle to dál nejde.

A tehdy jsi přišel do střediska Naturhouse. Někdo ti to poradil?

Přišel jsem do Naturhouse, protože sestra mé dívky tady měla dietu a podařilo se jí zhubnout asi 20 kilo. Ta změna byla tak nápadná, že vypadala jako někdo jiný. Proto jsem se rozhodl vybrat si Naturhouse, protože dřív jsem nikdy žádnou dietu nedržel, ani sám.

Jak se podařilo, že jsi shodil tolik kilo za tak krátkou dobu?

Především mi udělali studii na základě mé míry a váhy a rozhodli, že musím především vyloučit tekutiny. Předepsali mi dietu na odstranění všech nadbytečných tekutin a ke svému překvapení jsem první týden zhubl 4 kila, aniž bych si toho všiml!

Kromě boje proti zadržování tekutin mi dietoložka poradila snížit konzumaci tuků a uhlohydrátů. Spíš než nejíst mi doporučila jíst dobře. To jsem dřív nevěděl, jedl jsem špatně, nepravidelně... ale teď je ze mě expert na dietní kuchyni.



„Naturhouse je něco víc než zhubnout, naučili mě jíst.“

Mayer, tvoje dietoložka, mi říkala, že jsi také hodně cvičil.

Ano, já jsem vždycky rád sportoval a bylo jasné, že budu kombinovat dietu s fyzickým cvičením. Naštěstí bydlím, blízko pláže, takže jsem každý den chodil běhat na pobřeží. No, pravda je, že v prvních měsících jsem jen chodil, dokud jsem neměl dost sil, abych mohl běhat a... tak je to pořád, protože to stále dělám každý den. Dosáhl jsem takové fyzické formy, že moji kamarádi z fotbalu mě ani nepoznávají.

Před šesti měsíci jsi skončil. Je pro tebe těžké udržovat si váhu?

Ne, protože jsem si zvykl na změnu stravování, kterou mě naučili ve středisku. Já vždycky říkám, že Naturhouse je něco víc než zhubnout, že mě naučili jíst. Jestli moje váha někdy stoupla, nebylo to tím, že bych ztloustnul, ale protože jsem získal svalovou hmotu. To je výsledek cvičení.