

**Eduard  
schudol  
30 kg**

**Eduard  
Löffler**

**Bydlisko: Hlohovec  
Poradňa: Hlohovec  
Zamestnanie: výsluhový dôchodok**

Výška: 176 cm  
Vek: 50 rokov  
Váha na začiatku: 126,7 kg  
Váha teraz: 96,4 kg

Úbytok:

**30,3 kg**

Dĺžka trvania: 6 mesiacov  
Veľkosť oblečenia pred: XXL-XXXL  
Veľkosť oblečenia po: L

Zníženie o:

**2-3 konfekčné veľkosti oblečenia  
Úbytok cez pás a brucho: 15 cm**



Eduard Löffler v čase,  
kedy vážil 126,7 kg.

## Interný lekár mi povedal, že výsledky z krvi mám ako Don Juan

Pán Eduard Löffler zavítal do výživovej poradne NATURHOUSE v Hlohovci, keď uvidel svojho kolegu. Po pol roku je chudší o 30,3 kg, štíhlejší o 15 cm a môže nosiť slušné oblečenie v bežnej konfekčnej veľkosti L. Polepšilo sa mu dýchanie a lekár mu vysadil 2 druhy liekov.

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

Prvotnou motiváciou pre mňa bol kolega z práce. Stretli sme sa po dlhšom čase a pri pohľade na neho som ostal šokovaný. Viem, že má okolo 56 rokov, ale teraz vyzeral na 40. Hneď som sa ho spýtal na recept, nech mi poradí ako takto dokázal schudnúť. Prezradil mi že navštevoval NATURHOUSE v Hlohovci. Moja okamžitá reakcia bola: „Ešte dnes tam idem aj ja.“ Stále som mal nadváhu, a hoci som aj cvičil, nikdy sa mi nedarilo výraznejšie schudnúť.

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

Pani dietologička MVDr. Mária Popadáková mi vysvetlila zásady stravovania. Bola to pre mňa zásadná zmena v mojom doterajšom stravovaní. Povedala mi aj to, že je to už na mne do akej miery sa s tým stotožním. Ja som sa vtedy rozhodol a začal som to dodržiavať skoro na 100 %.

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

Jednoznačne výsledky. Ja som tomu neveril, ja som si to išiel len vyskúšať. To čo som dosiahol doteraz tomu nemôžem uveriť. Presvedčil som sa na vlastnej koži, že keď to človek chce dodržiavať tak to ide.



### Čo pre Vás znamenali pravidelné týždenné konzultácie?

V prvom rade po odvážení super motívacia do ďalšieho týždňa. Boli to aj rady, odporúčania, usmernenia ale aj povzbudenie, keďže občas prišli aj ťažšie chvíle. Úbytky na váhe ma však presvedčali v tom, že má význam pokračovať ďalej.

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

Jednoznačne som úplne vysadil biele pečivo, chlieb, sladkosti, vyprážené jedlá, alkohol, sirupy a sladené vody. Taktiež si dávam pozor na pravidelné stravovanie, nevynechávam desiaty ani olovranty. Snažím sa jesť v 3-hodinových intervaloch.

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

Som presvedčený že produkty mi veľmi pomáhali, je to vidieť aj na výsledkoch. Najviac som si obľúbil kakaové sušienky FIBROKI a jahodový džem DIETESSE.3. To boli pre mňa Vianoce.

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

No, pripadalo mi to ťažké. S odstupom času však môžem povedať, že keď človek chce tak to vôbec nie je ťažké, ide to. Občas prišli aj ťažšie chvíle. Spomínam si ako som sedel na balkóne a sníval o tom ako by som si dal nejaký koláčik alebo rezeň. No uvedomil som si čo je moja priorita. Oj, čo som sa ja vtedy pojedel tých kalerábov. A tá vláknina FIBROKI do jogurtu - to bol pre mňa zákusok.

### Ako sa teraz cítite ľahší o 30,3 kg?

Neskutočne dobre a najviac ma tešia moje zdravotné výsledky. Polepšilo sa mi dýchanie a lekár mi vysadil 2 druhy liekov. Interný lekár mi povedal, že výsledky z krvi mám jak Don Juan. Teší ma aj to ako vyzerám. Moja priateľka je zo mňa šokovaná.

### Kombinoval ste chudnutie s cvičením?

Určite áno, športujem už 20 rokov. Obľubujem beh a skákanie na švihadle. Ďakujem výživovej poradkyni MVDr. Márii Popadákovovej a jej asistentke Mgr. Patrícii Borešovej.