

DANIEL
-35,3
kg

Daniel Kettner

Bydliště: Lešná

Poradna: Nový Jičín

Zaměstnání: úředník

Věk:	30 let
Výška:	182 cm
Původní hmotnost:	122,9 kg
Současná hmotnost:	87,6 kg

Délka hubnutí:	6 měsíců
Původní velikost oblečení:	XXL
Současná velikost oblečení:	L

Zmenšení o:

2 konfekční velikosti oblečení



Bez 35 kilo se cítím prostě úžasně

Usmívá se spokojeně pan Daniel Kettner, který není žádný sportovec, ale díky nepravidelným procházkám, úpravě stravy a pitného režimu dokázal odložit 35,3 kg ve výživové poradně NATURHOUSE v Novém Jičíně. Získal tak více sebedůvěry, lehkosti a radosti do života.

Danieli, můžete nám sdělit, co Vás přivedlo do výživové poradny NATURHOUSE?

Do výživové poradny NATURHOUSE v Novém Jičíně mě přivedly reference mé kamarádky, která metodu NATURHOUSE aplikovala a byla velmi spokojená. Postupně shazovala přebytečná kila, začala si zdravě vařit a vůbec celá prokoukla. Netrpěla hlady ani neměla výkyvy nálad.

Pamatujete si, jak probíhala Vaše 1. konzultace? Co se na ní dělo?

Když jsem přišel na první konzultaci, výživová poradkyně paní Kateřina Hrudková už na mě čekala. Přivítala mě s úsměvem a začala vysvětlovat, jak budou konzultace probíhat. Vyptala se mě na můj životní styl, zdravotní stav, zaměstnání. Pak mě postavila na váhu, která ukázala téměř 123 kg. Až jsem se zastyděl. Poté mi navrhla jídelníček na první týden a doporučila mi produkty.

Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňoval?

Zařazení čerstvých potravin do jídelníčku, na rozdíl od jiných konceptů, u kterých například hubnete tím, že jíte či pijete pokrmy ze sáčků. Na metodě NATURHOUSE se mi právě líbí, že se doplňky stravy používají pouze k podpoře očišťovacích procesů, nastartování metabolismu a doplně-



ní vitamínů, minerálů a stopových prvků do těla.

Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Tyto konzultace byly pro mne tím nejdůležitějším z celé metody. Potřeboval jsem milou, ale zároveň přísnou podporu ze strany paní poradkyně. Neodvažoval jsem se „hřešit“ v jídle ani v pití.

K tomu, aby člověk upravil svoji hmotnost, je potřeba změnit jídelníček a stravovací návyky. Jaké konkrétní změny se týkaly Vás?

Především pravidelná strava. Byl jsem zvyklý jíst 1–2 jídla denně (oběd a večeře). Nyní jsem začal jíst 5x denně. Vynechal sladká jídla a zařadil sýry, které jsem jedl minimálně. Také jsem začal jíst více ovoce a zeleniny.

Nedílnou součástí metody NATURHOUSE je užívání produktů. Jak Vám pomáhaly a které jste si oblíbil?

Tousty FIBROKI jsou skvělé, protože mi nahradily pečivo, které moc nejím. Proteinové tyčinky SLIMBEL SYSTEM

mi nahrazovaly sladké. Vlastně všechny produkty mi chutnaly a chutnají dodnes.

Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Vlastně ani ne. Díky pravidelným konzultacím a sestavenému jídelníčku nebylo hubnutí těžké. Na druhou stranu byly dny, kdy jsem si říkal, že nevím, jestli to zvládnou. Ale vzhledem k velkému množství dostupných potravin byl jídelníček pestrý a proto těžkých dnů nebylo moc.

Jak se cítíte nyní lehčí o 35 kg?

Co na to říct? Cítím se skvěle, prostě úžasně. Těžko se to popisuje.

Kombinoval jste hubnutí se cvičením?

Nejsem moc cvičící typ, takže jsem chodil na nepravidelné procházky o délce 3–8 km.

Plánujete do NATURHOUSE docházet i nadále?

Určitě ano, je mi tady příjemně. Děkuji výživové poradkyni Katce i asistentce Zuzce za jejich podporu.