

Na začátku jsem moc nevěřil, že  
hubnutí půjde tak skvěle

**KEVIN**  
**-32,1**  
**kg**

## Kevin Kesner

**Bydliště: Kolín**

**Poradna: Kolín**

**Zaměstnání: student**

Věk: 22 let  
Výška: 191 cm  
Původní hmotnost: 137,4 kg  
Současná hmotnost: 105,3 kg

Délka hubnutí: 4 a půl měsíce  
Původní velikost oblečení: XXL  
Současná velikost oblečení: L

Zmenšení o:

**2 konfekční velikosti oblečení**  
**Úbytek přes břicho: 21 cm**



## Na začátku jsem moc nevěřil, že hubnutí půjde tak skvěle

Když pan Kevin Kesner začínal měnit své stravovací návyky ve výživové poradně NATURHOUSE v Kolíně, myslel si dokonce, že to vzdá. Po prvním měsíci, když viděl výsledky a cítil se o mnoho lépe, uvěřil. Po 4 a půl měsících je lehčí o 32 kg, štíhlejší přes břicho o 21 cm a může si kupovat mladistvé oblečení v běžné konfekční velikosti L.

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

Byl jsem našťvaný na celý svět, nebyl jsem spokojen se svojí postavou a chtěl jsem si dokázat, že se dokážu změnit, když budu mít pevnou vůli.

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

První konzultace probíhala tak, že mi výživová poradkyně skvěle vysvětlila, jak bude celé hubnutí probíhat. Následně jsem byl změřen, zvážen, na základě bioimpedančního měření mi paní poradkyně doporučila jídelníček na celý týden, produkty a přiměřený pohyb.

### Začal jste dodržovat metodu NATURHOUSE. Co jste na ní nejvíce oceňovala?

Nejvíce jsem oceňoval přístup výživové poradkyně, která byla velice vstřícná a vše se mi snažila vždy vysvětlit. Dále mě překvapilo, jak celá metoda dobře funguje a každým týdnem jsem viděl změny na svém těle.

### Co pro Vás znamenaly pravidelné týdenní konzultace?

Týdenní konzultace mi maximálně



vyhovovaly, protože jsem viděl každým týdnem změny ve váze, a o to více mě to motivovalo.

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

Před zahájením hubnutí jsem jedl téměř vše, ale jedl jsem málo a nepravidelně. Největší změna v jídelníčku byla pro mě v množství jídla, které jsem za den snědl. Začal jsem jíst pravidelně 5–6x denně více jídla, na které jsem nebyl zvyklý. Časem jsem si zvykl a dnes mi to přijde jako samozřejmost.

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

Většina z produktů mi pomáhala a vždy jsem měl po týdenní konzultaci ztrátu na váze. Vyhovovaly mi všechny produkty, které mi tý-

den po týdnu doporučovala paní poradkyně.

### Když se ohlédnete zpět, připadalo Vám těžké zhubnout?

Na začátku jsem moc nevěřil, že to půjde tak skvěle a myslel jsem si, že mě to přestane bavit a vzdám to. Bylo to asi tím, že jsem si moc nevěřil. Uběhl měsíc a viděl jsem, že to jde a začalo mě to i bavit, jak se zlepšuju. Zároveň jsem si zvykl na stravu a bral jsem to jako součást každodenních návyků. Za 4 a půl měsíce jsem zhubnul přes 30 kg. Pokud se na to zpětně podívám, přijde mi to jednoduché, protože kde je vůle, tam je cesta.

### Jak se cítíte nyní lehčí o 32 kg?

Cítím se samozřejmě lépe. Nejvíce mě těší, že mám o několik velikostí menší oblečení. Například trika a mikiny z původních XXL na L. Děkuju výživové poradkyni NATURHOUSE v Kolíně za vstřícný přístup a podporu.