

Kasper Hülsen, 32 år

Vægttab: 78 kg

Mål: 15 mere – og 100 i alt, hvis jeg er rigtig god.

Den 4. maj 2007 var min 31 års fødselsdag – og samme dag, som jeg begyndte mit nye liv. I mange år havde jeg været svært overvægtig, og selvom jeg havde forsøgt at tabe mig på egen hånd, så havde jeg aldrig fundet den rette opskrift. Den fandt jeg hos Kost-Klinikken Immanuel.

Min dejlige kæreste Sille kunne mærke på mig, at jeg inderst inde var ked af de mange overflødige kilo, selvom jeg altid formåede at være den glade dreng ud ad til. Hun havde derfor fundet nummeret på en diætist, som hun synes, jeg skulle ringe til – og det gjorde jeg så. Nu har jeg gået hos Majbritt i 16 måneder.

Ved den første konsultation sagde Majbritt, at 'konceptet' var bygget op om en sund og holdbar kostomlægning – og at jeg skulle forberede mig på at spise meget kød. Fantastisk, tænkte jeg – for jeg ville ikke kunne holde en kur, hvor jeg skulle fylde mig med grønsager og frugt. Sådan er jeg bare ikke indrettet.

I fællesskab lavede vi en kostplan, der tog hensyn til mine spisevaner, mit sociale og udadvendte liv, og vigtigst af alt med mad, som jeg kan lide. Jeg fik også en grundig introduktion til hele tankegangen i kostomlægningen, og så fik jeg min nye bibel. Et hæfte med alle de gode og dårlige madvarer, så jeg kunne lære at prioritere.

Og det gik faktisk hurtigt med at komme ind i principperne for mit nye mad-liv. I starten brugte jeg naturligvis vægt og målebæger, men der gik ikke længe før det hele sad på rygraden. Og da jeg på de første 3 uger havde tabt 10,4 kilo (ja, det lyder vildt, men nu startede jeg også med en masse, der skulle smides), der vidste jeg, at Majbritt havde hjulpet med mig den rigtige opskrift til et varigt vægttab.

Nu har jeg så været i gang i 16 måneder – og jeg kan stolt sige, at jeg har tabt 78 kilo. Jeg skal stadig tabe mig, men det er ikke svært mere. I hele forløbet har jeg tabt 1-1½ kilo om ugen, og det gør jeg endnu. Jeg besøger stadig Majbritt hver 2.-3. uge, og ud over den obligatoriske vejning, så bruger vi nu tiden på ping-pong omkring nye sukkerfrie chokolader, fif til at spise ude og et skud motivation til at give den endnu en skalle.

Jeg kan kun give Kostklinikken Immanuel mine bedste anbefalinger. De har forstået at sætte sig ind i mit liv, mine vaner og mine udfordringer – og så har vi fundet den rigtige løsning i fællesskab. En løsning, hvor der også har været plads til søde sager (de rigtige af slagsen), en bytur i ny og næ og så en masse store dejlige bøffer – ellers var jeg aldrig nået så langt.