

**DRAHOSLAVA (38)**

# ZHUBLA 28 kilo ZA DVA ROKY

Drahoslava svou váhu nikdy neřešila. Pak se ale na první pohled zamilovala do kalhot, které v její velikosti nebyly. A bylo rozhodnuto. Do těch menších se rozhodla zhubnout.



Drahoslava je matkou tří dětí, se kterými je sama. Štíhlá nikdy nebyla, ale dokud měla čas na pohyb, tak to prý nějak šlo. „Moje váha byla vždy mezi 75 až 80 kily a vždy jsem si ji díky pravidelnému cvičení držela. I po porodech. Když ale pohyb vynechám, kila jdou nahoru,“ popisuje své zkušenosti. A právě to se před lety stalo. Dvě zaměstnání, starosti o domácnost a omáčková kuchyně, kterou její děti milují, udělaly své. „Začala jsem přibývat, ale pořád jsem to moc neřešila. Vlastně jsem si zase tak tlustá nepřipadala,“ vzpomíná, a dodává: „Ale pak jsem viděla kalhoty, které se mi moc líbily. Byla jsem přesvědčená, že se do nich musím stoprocentně vejít.“

fakt nečekala,“ vzpomíná. Ještě ten večer se rozhodla, že do vytoužených kalhot zhubne. „Začala jsem jídelníčkem, odbourala jsem bílé pečivo, všechny sladkosti a ke slovu se dostal knäckebrot, který mi nakonec začal i chutnat,“ vybavuje si začátky hubnutí. Tabu pro Drahoslavu od té doby byly také omáčky a knedlíky, které do té



**PŘED**

MĚŘÍ 165 CM  
HMOTNOST: 113 KG  
ZHUBLA: 28 KG  
NYNÍ VÁŽÍ: 85 KG

**Vizitka**

- \* PRACUJE JAKO MASÉRKA V LÁZEŇSKÉM HOTELU
- \* ROZVEDENÁ, MÁ TŘI DĚTI
- \* ZAMILOVALA SI JÍZDU NA KOLE, POSILOVNU

**PO**

doby se svými dětmi jedla. „Prvních deset kilo jsem zhubla za dva měsíce,“ směje se dnes a dodává, že také bylo z čeho shazovat.

## ZAČALA SE HÝBAT

Ke zdravému jídelníčku zařadila Drahoslava také pohyb. Kromě toho, že jezdí na kole, začala chodit i pravidelně cvičit. „Našla jsem si fitness pro ženy Contours, kde cvičím s trenérkou Alenou Weissovou, a do konce loňského roku jsem zhubla dalších patnáct kilo,“ říká pyšně. I když se od té doby ručička na váze směrem doleva posunula jen o další tři kila, maminka tří dětí to nevzdává. „Vím, že teď už to nepůjde tak rychle, ale vydržím. Ještě dalších deset kilo musím sundat,“ směje se.

## Jídelníček

### DRAHOSLAVY

#### SNÍDANĚ

- \* Knäckebrot se šunkou, rajče

#### SVAČINA

- \* Bílý jogurt, ovoce

#### OBĚD

- \* Kuřecí plátek s dušenou zeleninou

#### SVAČINA

- \* Banán nebo müsli tyčinka

#### VEČEŘE

- \* Kuskus se zeleninou



## Bez čeho se neobešla

Drahoslava začala jezdit pravidelně na kole a dnes ho používá jako dopravní prostředek po městě. Jezdí na něm do práce, do posilovny a o víkendech ještě s dětmi na výlety. „Bez kola si nedovedu už svůj život vůbec představit,“ vysvětluje a dodává, že z počátku jí dalo zabrat pět kilometrů a dnes ujede klidně i třicet. Během diety se neobešla také bez ovoce, zeleniny, knäckebrotu a masa. Drahoslava přiznává, že je skutečný „masožravec“. „Pečivo jsem oželila, ale bez masa bych žádnou dietu nevydržela,“ připouští a netají se tím, že omáčky jí už dnes vůbec nechybí. „Naučila jsem se jíst jinak a vyhovuje mi to.“

## Co bylo nejtěžší

Rozhoupat se k tomu a přiznat si, že jsem opravdu tlustá. Pak už to šlo poměrně dobře. Ale nevím, kdybych nehubla z počátku tak snadno, jestli bych to dotáhla do zdárného konce,“ svějuje se Drahoslava. „Teď je pro mě těžké, že se váha zastavila a už více než tři měsíce nehubnu. Pravdou je, že ale ani nepřibírám. Asi budu muset změnit strategii,“ uvažuje nahlas.

## Můj způsob HUBNUTÍ

Nikam jsem se radit nešla. Ze svého jídelníčku jsem vynechala omáčky, knedlíky, bílé pečivo a sladkosti. Místo těstovin jsem například začala jíst rýži a denně vypila pravidelně tři litry vody. Po měsíci jsem k dietě zařadila pohyb – jízdu na kole a cvičení v posilovně.

## JAK SE ODMĚŇOVALA?

Paní Drahoslava zhubla celkem téměř třicet kilo. Velikost oblečení si dnes kupuje o čtyři čísla menší. „Vždy, když jsem zhubla nějaká kila, tak jsem si šla koupit něco nového na sebe. To mě motivovalo a zároveň to byla nutnost, protože mi bylo postupně všechno velké,“ směje se.



## DVA ŠOKY NAJEDNOU

Jenže stylový kousek, který ji okouzлил, na nohy nasoukala jen ke stehněm. „V tu chvíli mi došlo, že jsem fakt tlustá.“ Druhý šok přišel, když doma stoupala na váhu, kde ručička ukázala 113 kilogramů. „Myslela jsem, že omdlím. To jsem

