

Ještě donedávna jsem znala jen gauč a jídlo. To jsem teď změnila.

Čokoládu si klidně dám

Ano, 66 kilo sice není žádná nadváha, ale pár špiček může mladou dívku potrápit. Helena to ovšem nevzdala...

Helena vzpomíná: „Poslední dva roky to byl opravdu extrém. Kromě práce jsem znala jen gauč a jídlo. Jediný můj pohyb byl, když jsem musela jít nakupovat nebo k někomu na návštěvu. Věčně jsem si říkala, že to musím změnit a začít něco dělat, protože už jsem se sama sobě přestávala líbit. Nemluvě o tom, že jsem ve svých sedmdesáti letech začínala mít problém doběhnout autobus nebo

tina pravdivý příběh
NAŠI ČTENÁŘKY

se konečně dokopala a zašla k doktorovi, řekl mi, že mám svalovou hypotrofii a měla bych se co nejdříve pustit do cvičení. To byla poslední kapka pro moji lenost.“

Nakonec začala cvičit v Contours, a potkala tam i kolegyni z práce. „Zpočátku jsem z toho ale byla zoufalá, pořád jsem si říkala, že něco není v pořádku, protože jsem přibírala jak na váze, tak na objemu. Pak jsem si stáhla do mobilu aplikaci kalorické tabulky a sama si upravila jídelníček. Moc dobře jsem totiž věděla, co dělám špatně. V dubnu jsem vyhledala pomoc u MUDr. Rudolfa Prachatického, který provádí MIC, tedy úplnou



Venku se můžu vyřadit třeba i na dětském hřišti.



Můj nový jídelníček mi zcela vyhovuje.

personal a trenérky vědí, co dělají a říkají. Na začátku se mě ujala Martina Hrdinová a hned šlo všechno lépe. Postupně,

Cvičit do studia chodím stále.

když už jsem byla fyzicky zdatnější, jsem se začala zapisovat na skupinové cvičení k Barče, která umí dát pořádně do těla,“ ukazuje některé složitější cviky.



Při cvičení si dávám pořádně do těla.

detoxikaci střev. Díky němu už nemám problémy a určitě to doporučuji všem,“ svěřila se sympatická mladá žena.

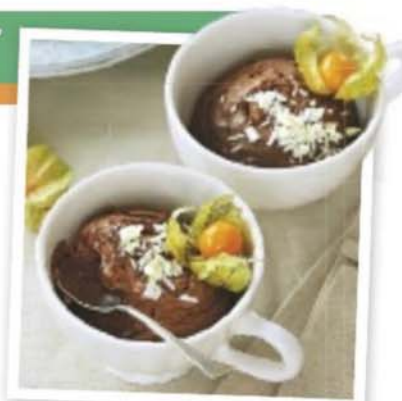
Také jí pomohlo, že začala jíst pravidelně po dvou hodinách, vyřadila sladkosti, kávu, energetické nápoje a světlé pečivo. „Prvních čtrnáct dní jsem prožívala neskutečný abstrakt po cukru, dlouho mi nebylo takhle zle, ale vydržela jsem. Dávala jsem si ráno a dopoledne ovoce, odpoledne a večer zeleninu, pila jsem kefir či acidofilní mléko. Od té doby nový jídelníček, se kterým mi pomohla výživová poradkyně Petra Švarcová, dodržuji v podstatě stále. Jednou za měsíc si ale dám ‚prase den‘, to můžu sníst, na co mám chuť, včetně sladkostí. Vůbec se to na váze neprojeví,“ radí Helena. „Nakonec se mi podařilo shodit z 66 na 53 kilo a teď pro

změnu slyším od rodiny, která mě v hubnutí podporovala, že už jsem moc štíhlá a měla bych zase trochu přibrat. Já jsem ale spokojená a chodím pořád do studia cvičit. Je tam příjemný

TIP NA DEZERT

Čokoládová pěna s kávou a mochnými

Suroviny:
100 g hořké čokolády
(minimálně 70% kaka)
2 vejce
50 ml kávy
20 g krupicového cukru
100 ml smetany ke šlehání
bílá čokoláda na ozdobení
4 mochny (physalis)



1. Hořkou čokoládu nalámejte na kousky do misky, rozehejte ve vodní lázni a nechte trochu vychladnout.
2. Žloutky oddělte od bílků. Žloutky vyšlehejte s kávou a polovinou cukru do pěny a přidejte k čokoládě.

3. Ušlehejte smetanu a pomalu ji přimíchejte k základu. Bílky vyšlehejte se zbylým cukrem na pevný snůh a opatrně vmíchejte do čokoládové směsi.

4. Nadýchanou pěnu rozdělte do skleniček nebo hrnečků a nechte v lednici alespoň 2 hodiny vychladit. Ozdobte ji hoblíčkami bílé čokolády a mochnými.

do tepla a vlezte si pod deku s čajem nebo s kakaem. Letos v zimě mě čeká něco vyložené nového. Kamarádka si mě totiž chce vzít do parády a naučit mě lyžovat. Jen doufám, že bude snít, že mi to půjde a hlavně že si nic nezlomím.“ ●

VÝZVA

Podařilo se i vám nebo někomu z vašich blízkých zhubnout? Napište nám na e-mail tina@bauermedia.cz, rádi váš příběh zveřejníme.

ZAJÍMAVOSTI O HELENĚ



SOUČASNÁ VÁHA: 53 kg



PŮVODNÍ VÁHA: 66 kg

Odkud: z Ústí nad Labem
Věk: 28 let Výška: 167 cm
Znamení: Štír
Oblíbené motto: Nikdy to nevzdávej.
Zaměstnání: specialista péče o zákazníky (operátorka)
Koníčky: cvičení, pečení, turistika
Oblíbené jídlo: čokoláda
Za 6 měsíců shodila 13 kilo.