

Motivací byly šaty

Lenka šla sestře za svědkyni na svatbu, a ve velikosti 54/56 moc šatů na výběr neměla. Rozhodla se tedy zhubnout.

Sympatická pětatřicetiletá vzpomíná: „Když mě sestra požádala, abych ji šla za svědkyni, bylo mi hned jasné, že sehnat vhodné oblečení na moji obězní postavu bude asi oříšek. Nakonec to bylo ještě horší, než jsem myslela, v nadměrných velikostech jsem nic pěkného nenašla. Když jsem pak ještě nechtěně vyslechla v autobuse rozhovor dvou mužů, kteří komentovali moji postavu a rozhodně mě nešetřili, byla jsem z toho docela špatná. A to nemluví o tom, že jsem se při chůzi zadýchávala už i na rovině a měla celé bolavé a oteklé nohy. Ani kalhoty jsem už nemohla dopnout. To byl jasný signál, že je třeba začít něco dělat.“

Tehdy sebrala odvalu a zpod postele vyhrabala váhu. „Když jsem si na ni stoupla a uviděla 127 kilo, zhrozila jsem se. Vrtalo mi hlavou, kolikrát jsem zkoušela zhubnout, kolikrát

se to povedlo, a kolikrát se ta zatracená kila zase vrátila zpátky. Něco jsem evidentně dělala špatně. Když mi pak sestra poslala po internetu odkaz na šaty, které se líbily i mně, pevně jsem se rozhodla, že do nich zhubnu.“

Dřív jsem něco dělala špatně.

První rady hledala na internetu. „Objednala jsem se do jedné poradny, která se zabývala zdravou výživou. Vstupní prohlídka a diagnostika byly zdarma, ale pak následoval šok, protože po mně chtěli za nastavení režimu docela velkou sumu, která se pomalu blížila k deseti tisícům. A to jsem si finančně nemohla dovolit. Jenže jsem to nevzdala a vrátila se k webovým stránkám společnosti STOB, kterou jsem znala

tina pravdivý příběh
NAŠÍ ČTENÁŘKY

Naučila jsem se věnovat čas plánování a přípravě jídelníčku.



PÁR TIPŮ A TRIKŮ PRO VÁS:



● LEHČÍ ZAČÁTEK

Pokud se chystáte začít se cvičením, a dlouho jste nic nedělali, zkuste nejprve něco jednoduššího. Postupně si pak přidávejte zátěž.

● PRAVIDELNOST

Jestli to s pohybem myslíte vážně, důležitá je pravidelnost. Návštěva posilovny jednou za čtrnáct dní vám nic nepřinese, jen si možná namůžete svaty, ale výsledek pro kondici nebude žádný. Zvolte raději něco jednoduššího, ale aspoň třikrát týdně.

z dřívějšíka – a tady patří poděkování paní doktorce Málkové a jejímu týmu, protože mají na mém zhubnutí lví podíl. Nejdřív se mi podařilo za prvních šest týdnů dostat na 115 kilo, ale pak jsem v úsilí začala polevovat, a tak jsem se v září 2016 přihlásila na jejich kurz. Ten jsem ale časově ani fyzicky nezvládala. Kdo by si taky s takovou váhou mohl rovnou sednout na spinningové kolo...“ směje se Lenka.

„Poctivě jsem si zapisovala všechno, co jsem za den snědla, a sledovala správný poměr

živin. Musela jsem se naučit sníst, plánovat jídlo na týden dopředu, chystat si krabičky do práce. Zvykala jsem si postupně. Žít najednou bez sladkostí, sladkých nápojů a omezit pití kávy bylo náročné, ale zvykla jsem si a pak už to šlo dobře.

VÝZVA

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

Výrobky z bílé mouky nahradily celozrnné varianty, místo cukru jsem zpočátku používala med nebo sirup. Do jídelníčku jsem zařadila luštěniny, ryby, bílé maso, šmakoun a jiné zdravé dobroty. Výsledek se dostavil: Za osmnáct měsíců jsem zhubla o 47 kilo. Zdravější jídelníček dodržuji dál, jen občas si dám sklenku bílého vína a hrst oříšků nebo kousek kvalitní čokolády a jednou za měsíc večeři nebo oběd v restauraci.“

Cvičení mě začalo bavit.

V hubnutí jí pomohlo i fitcentrum Contours v Kladně. „Ujaly se mě tam skvělé trenérky Barbora a Jitka. Zpočátku jsem sice byla úplně vyřízená, ale časem jsem se po cvičení začala cítit příjemně unavená a nabíjelo mě energií. Chodím cvičit stále



Rozdíl 47 kilo je i na oblečení dobře znát.

a pravidelně. Taky plavu a snažím se denně ujit přes deset tisíc kroků, i když v zimě je to přece jen složitější. Jaro už je ale našťastí za dveřmi a moc se těším, až venku všechno rozkvetne, to se bude chodit na procházky...“

Lenka obměnila i šatník. Po letech halení se do širších triků a kalhot teď při svých 80 kilech objevila kouzlo šatů a sukní. A jak dopadly šaty na svatbu, kterými to začalo? „Měla jsem ty, které se mi líbily, a dokonce jsem si je dva týdny před svatbou musela nechat trochu zabrat, aby mi dokonale padly.“

ZAJÍMAVOSTI O LENCE



PŮVODNÍ VÁHA: **127 kg**

Odkud: ze Středočeského kraje
Věk: 35 let **Výška:** 160 cm
Znamení: Lev

Oblíbené motto: Všechno jde, když se chce.
Zaměstnání: specialista zákaznické linky

Koníčky: kruhový trénink, turistika
Oblíbené jídlo: polévky na různé způsoby

Za 18 měsíců zhubla o 47 kilo.



SOUČASNÁ VÁHA: **80 kg**