

Propadla JSEM SPORTU

Pro paní Janu byl varovným signálem zhoršený zdravotní stav. Kvůli němu se pustila do boje s nadváhou.

Jana vypráví o svých obavách: „Nikdy jsem nebyla vyzábělá vyžle. Jako dítě jsem byla ne přímo tlustá, ale pěkně oplácaná. No a v dospívání mě byl už pořádný kus ženské. Když jsem se vdávala, vážila jsem něco kolem 70 kilo. Potom přišlo těhotenství, narodily se dcery a kolotoč kolem nich mě držel ještě jakž takž v dobré kondici. Časem se ale život zklidnil a s ním šla nahoru i váha. Najednou jsem při výšce 160 centimetrů měla 92 kilo a bála jsem se, že bych brzy mohla vážit metr.“

Pomoc jsem našla v klubu.

Netrápila ji však jen postava, ale i zdravotní stav. „Měla jsem vysoký krevní tlak, zrychlený tep i v klidu, zvýšenou hladinu cholesterolu, často mě bolela hlava a krční páteř. Prostě jsem se cítila mizerně, a přitom jsem měla, jak se říká, do důchodu daleko,“ dnes už vtípkuje sympatická dáma.

Asi před dvěma roky se rozhodla, že by si „údržbu“ těla a potažmo i duše zasloužila. „Brouzdala jsem po internetu a hledala, co by mi tak mohlo pomoci. Rad tam byla spousta, některé se mi líbily, jiné ne, ale nejvíc mě zaujala stránka dámského fitness klubu Contours v Ostravě-Mariánských Horách. Nelenila jsem, okamžitě se přihlásila na úvodní lekci, a to mi v podstatě změnilo život,“ usmívá se Jana.

Trenérka mě provedla klubem a změnila na přístroji, abych se dozvěděla, jak na tom jsem. Zjistila, jaká mám zdravotní omezení, a pak si se mnou popovídala o tom, co vlastně od cvičení očekávám, čeho chci dosáhnout a jaké mám zkušenosti se sportem a pohybem. Když jsem si vyzkoušela cvičení v kruhovém tréninku, bylo rozhodnuto. Šla jsem do toho. Společně jsme připravily cvičební plán podle mých



Pořádně se rozcvičit je před během potřeba.

časových možností, postupně jsme přidávaly složitější a náročnější cviky. Ve studiu jsem dostala i rady ohledně jídelníčku. Tím, že jsem se naučila pravidelně stravovat a rozložit si denní příjem sacharidů, bílkovin a tuků, jsem dosáhla dobrých výsledků. Vynechala jsem jen pochutiny, jako jsou chipsy, oplatky, sladké pití, bílé pečivo, tučné maso či uzeniny. Zařadila jsem více zeleniny, žitný chleba a pro mě nové potraviny, třeba pohanku, kuskus nebo smoothie. Začala jsem pravidelně jíst a dodržovat pitný režim. Díky profesionálnímu přístupu studia jsem hubnutím prošla



OBJEVUJTE

Najděte si cvičení, které vás bude nejvíc bavit. Každému vyhovuje něco jiného.

STRÍDEJTE

Není dobré zatěžovat organismus jednostranně. Věnujte se proto různým aktivitám, aby se procvičily všechny svaly.



tina pravdivý příběh NAŠÍ ČTENÁRKY

několikanásobně mistryně republiky v maratonu. „Stala jsem se členkou Maraton klubu Seitl Ostrava a našla si spoustu nových přátel. Na dámský fitness klub ovšem nezapomínám. Navštěvuji ho nejméně třikrát týdně a účastním se téměř všech

Kondice šla parádně nahoru.

akcí. Tou poslední byla módní přehlídka, kde jsem byla spolu s trenérkami Pavlínou Jeřábkovou a Mirkou Mališovou i dalšími členkami v roli modelky. Předváděly jsme příjemnou ženskou módu a sportovní oblečení,“ pochlubila se nadšeně.

Za rok a půl shodila 27 kilo, z 92 se dostala na 65 kilogramů. „Kromě toho, že jsem štíhla, se už můžu oblékat podle svých představ a skvěle se mi běhá, zlepšil se i můj zdravotní stav. Cítím se lépe, tlak se upravil, rychleji se regeneruji a jsem odolnější vůči virózám a dalším onemocněním. Nadšením mám zdravotním stavem

a fyzickou jsou manžel i naše dcery, ty se mnou rády chodí nakupovat oblečení,“ chválí si Jana.

„Teď se těším na projíždky na kole, nejrádši mám Žermanickou přehradu, kde si i zajezdím na plachetnici, zaplavu nebo zaběhám. Na dovolenou se chystám Alp, bude spojená s cvičením takzvané spirální stabilizace páteře, které vede Bc. Andrei Poursafar. Mým hlavním letošním cílem je uběhnout několik půlmaratonů, tedy tatí dlouhých 21,1 kilometru, a dosáhnout co nejlepšího času.“



Sport mi vynesl už pěknou sbírku ocenění.

ZAJÍMAVOSTI O JANĚ



PŮVODNÍ VÁHA: 92 kg

Odкуда: z Ostravy
Věk: 45 let
Výška: 160 cm
Znamení: Vodnář
Oblíbené motto: Všechno jde, jen se musí chtít.
Zaměstnání: údržba vozidel
Koníčky: fitness, běh, hory, příroda, jachting
Oblíbené jídlo: zapečená rýže s tvarohem a ovocem
Za jeden a půl roku zhubla o 27 kilogramů.



SOUČASNÁ VÁHA: 65 kg

VÝZVA

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

Připravila: Šárka Jánová, foto: Jan Žežel (5), osobní archiv čtenářky