

CVIČENÍM JSEM *zhubla* 22 KILO

Lucie odmalička sportovala. Když s pohybovou aktivitou přestala, přibrala. Před rokem objevila fitness pro ženy **Contours** a díky pravidelnému tréninku se dostala na vysněnou váhu.

Už jako malá si Lucie musela váhu hlídat. Nikdy totiž nebyla od přírody štíhlá. „Hrála jsem závodně volejbal, takže jsem měla hodně pohybu.

I když jsem nebyla hubená, váhu kolem 80 kilogramů jsem si léta držela,“ popisuje svůj příběh sympatická maminka dvou dcer. Ve dvaceti letech poprvé otěhotněla. „Během těhotenství jsem přibrala jen 9 kilo a po narození dcery jsem je měla do roka pryč,“ směje se. Ke sportu se vrátila, a když náhodou trochu přibrala, kilo dokázala zase shodit. „Vyzkoušela jsem třeba po páté hodině nejíst, chvíli jsem držela i Herbalife,“ líčí své zkušenosti.

DRUHÉ TĚHOTENSTVÍ A 12 KILO NAVÍC

Podruhé otěhotněla Lucie před pěti lety. „Tentokrát jsem přibrala 12 kilo. Po porodu jsem se už ke sportu nevrátila. Napak, když byl malý rok, nastoupila jsem zpátky do práce,“ popisuje tehdejší situaci. Tady byl zřejmě kámen úrazu. Lucie



PŘED

PO

V DŮSLEDKU NEPRAVIDELNÉHO STRAVOVÁNÍ ŠLA KILO RAKETOVĚ NAHORU.

LUCIE LEHNERTOVÁ (32)

VĚK: 32
ZHUBLA: 22 KG
VÝŠKA: 170 CM
NEJVYŠŠÍ VÁHA: 94 KG
NYNÍ VÁŽÍ: 72 KG



Lucie se proměňuje pod rukama vizážistky Žanety

totiž pracuje jako zdravotní sestra v nemocnici. Směnný provoz si vyžádal také nepravidelnost ve stravování. „Vůbec jsem nesnídala, jedla jsem třeba jen dvakrát denně, samozřejmě hlavně večer. A když jsem měla noční, tak i v noci,“ vzpomíná na období, kdy se ručička na váze začala vychylovat hodně napravo.

NECÍTLA SE DOBŘĚ

S přibývajícím kilogramy se Lucie necítila ve své kůži. „Byla jsem unavená, navíc jsem se do ničeho nevešla. Chodila jsem stále jen v legínách a volných tričkách. Své oblíbené džiny jsem totiž nedopla,“ vypráví. Půl roku sbírala odhodlání začít váhu řešit. „Už jsem se dostala na 94 kilo, což bylo při mé výšce skutečně hodně,“ vybavuje si.

Největší MOTIVACE

„Motivovala mě má rodina, hlavně starší dcera a přítel. A potom samozřejmě reakce okolí, když si v práci všimli, že jsem štíhlejší, a říkali, jak mi to sluší. A pak radost. Věci, do kterých jsem se nevešla, mi byly najednou velké.“

„NAKOPLA“ JI KOLEGYNĚ

Kousek od domu, kde Lucie bydlí, tehdy otevřeli nové fitness jen pro ženy. „To mě na jednu stranu lákalo, protože tam nechodili žádní chlapi, jenže já posilovací stroje neměla vůbec v lásce,“ říká upřímně a dodává: „Kolegyně tam začala chodit a za měsíc skutečně zhubla. A protože zařízení inzerovalo týdeni cvičení zdarma, přihlásila jsem se taky,“ vzpomíná na začátky v **Contours** Lucie.

NA PRVNÍ HODINU NEZAPOMENE

„Trenérka mi ukázala co a jak, ale já příšerně funěla. Zadýchávala jsem se a myslela, že ani nedocvičím,“ směje se dnes. Během prvního týdne, kdy docházela do posilovny téměř každý den, zhubla dvě kila. „To mě motivovalo, a tak jsem si řekla, že zkusím cvičit dál.“

MĚSÍC BOJOVALA

Trenérka Jana Koutná postavila Lucii tréninkový plán na míru. Chodila zpočátku třikrát až čtyřikrát týdně. „Musela jsem se strašně přemlouvat, ale dnes jsem na sebe pyšná, že jsem to nevzdala,“ říká. Po třech měsících cvičení zredukovala na tři hodiny týdně a za devět měsíců zhubla 22 kilo. „Cvičit chodím dodnes. Pravidelně třikrát týdně. Hubnout už nechci, ale ráda bych se ještě víc zpevnila,“ prozrazuje plány do budoucnosti.

ZAČALA SNÍDAT

V **Contours** nabídli Lucii také jídelníček na míru. „Toho jsem nevyužila. Upravila jsem si stravování sama a začala pravidelně jíst. A hlavně snídat,“ vybavuje si situaci před rokem. Z jídelníčku vyřadila bílé pečivo a sladkosti. „Sladké miluji, to pro mě bylo těžké. Ale občas jsem si zahřešila. A dám si ho i dnes, ale jen jednou týdně,“ přiznává se sympatická žena, která ve cvičení ani v budoucnu nechce polevit.



Lucie UKÁZKOVÝ JÍDELNÍČEK



SNÍDANĚ

* krajíc tmavého pečiva, sýr, šunka, zelenina (okurka, rajče)



svačina

* jeden kus ovoce nebo jogurt



OBĚD

* těstovinový salát se zeleninou a tuňákem



svačina

* krajíček tmavého chleba s tvarohovou pomazánkou, zelenina



večeře:

* zeleninové lečo s bramborami

CO BYLO nejtěžší

* Lucie přiznává, že nejhorší bylo zvládnout první měsíc. „Přemlouvala jsem se, abych vydržela a nevzdala to,“ říká upřímně.

