

# Hladovění NEPOMOHLO

S nadváhou bojovala Jana Olborthová celý život, ale teprve pár let před padesátkou zjistila, jak na to.

Jana prozradila: „Vyčnivala jsem odjakživa – ve třídě jsem patřila mezi ty vyšší a taky oplácenější dívky. První dietu jsem začala držet někdy v patnácti, tenkrát jsem jedla jen potraviny jako vajíčka nebo špenát a v podstatě jsem hladověla. Když jsem byla na učilišti, bydlela

jsem v internátu, a přestože mi rodiče platili stravu, skoro nic jsem nejedla a držela naprosto nesmyslnou hladovku. Po těch letech se k tomu vlastně přiznávám úplně poprvé.“

Hladovění jí ale ke štíhlé postavě moc nepomohlo. „Vždycky když jsem přijela domů, vrhla jsem se na všech-

ny dobroty, co jsem tam našla. Není divu, že jsem kvůli nepravidelně stravě docela přibírala a vážila i 85 kilo. A tak se to se mnou táhlo životem. V osmnácti letech jsem mívala takovou hrůzu z jídla a každé kalorie, že jsem si vyčítala, když jsem snědla trojúhelníček sýra. Vzpomínám, jak jsem odolala i vánočnímu pečivu a nechutnala ani jeden vanilkový rohlíček. A že jsem je měla ráda... Na mámu jsem pak byla naštaná, protože mě při štědrovečerní večeři donutila sníst bramborový salát a smaženého kapra. Víím, že jsem si tímhle přístupem koledovala o malér, ale našťastí jsem brzy dostala rozum a začala zase normálně jíst. Váha šla samozřejmě hned nahoru, a od té doby s ní vlastně bojuju pořád.“

Před půlrokem jí skoro předlomem otevřeli studio Conours, tak si řekla, že by se tam mohla aspoň podívat. „Od myšlenky nebylo daleko k činu. Ujala se mě trenérka Jana

Koutná a sestavila mi hodinový cvičební plán složený z kardiových cvičení a posilovacího cvičení s činkami i vlastní vahou. A jí se do toho fakt pustila. Tři- až čtyřikrát týdně jsem chodila cvičit a poznala i další skvělou trenérku Terezu.“

**Cvičení v centru mě hned chytilo.**

Cvičení v těhle fajn společnosti mě chytilo, a s tím přišla i motivace, abych změnila jídelníček,“ říká Jana, která se na čas musela vzdát své oblíbené majonézy a zmrzliny. „Tyhle dvě laskominy šly stranou, ale třeba se solenými praženými arašidy bojuju dodnes. Na druhou stranu jsem se ale naučila jíst pravidelně. Během roku jsem shodila dvanáct kilo a dostala se na ideálních 70 při výšce 170 centimetrů. Ovšem nežiju jako asketa. Jednou týdně si dám nějakou sladkost, a zatím

si váhu držím v pohodě. Pomáhá mi zdravá strava. Zrušila jsem své „brutální“ třidecilitrové kafe, které obnášelo tři lžičky kávy a horu sušené smetany. Teď piju kávu s jednou lžičkou běžné smetany a taky si pochutnám. Do zeleninového salátu dávám jogurt nebo zakysanou smetanu, majonézy tam vmíchám jen maličko pro chuť.“

**Když změna, tak pořádná.**

Moc mi taky zachutnal kuskus i quinoa, k snídani si pravidelně připravuju ovesné kaše. Co mě ale vůbec neoslovilo, je tofu. Nechutná mi a navíc jsem slyšela, že není zase tak zdravé, jak se říká.“

## PÁR TIPŮ A TRIKŮ PRO VÁS:



### ● HULA HOOP

Jestliže hledáte zábavný pohyb tvarující celou postavu, zkuste hooping neboli tanec s obručí. Můžete si na něj zajít do fitness centra nebo si pořídit vlastní obruč a cvičit doma.

### ● PRO KAŽDÉHO

Kromě obruče potřebujete jen dost místa. Nenechte se odradit případnou počáteční neohrabaností – za pár minut to zvládnete a při kroužení si posílíte, zpevníte a vytvarujete celé tělo.

S kočičím mazlíkem



Jana bývala uzavřenější. „Žila jsem na vesnici, kde nebydlela žádná moje vrstevnice, tak jsem občas vyrazila na kole za kamarádkami do pět kilometrů vzdálené obce. S bratrem jsme pomáhali rodičům s hospodářstvím, chodili jsme na kopřivy pro kuřata, naši chovali králíky a chvíli i čínské kačeny. Dnes jezdím na kole každou sobotu k mamince. Tam a zpátky je to 25 kilometrů, takže o víkendu ujeďu kolem 50 kilometrů, někdy i víc. U kola letos zůstanu taky během dovolených – chci jezdit na výlety.“

Ráda vzpomíná, jak se poprvé v životě podívala k moři. „Byla jsem v Turecku a moc se mi tam líbilo. Líbila se mi tamní příroda i obří akvárium, koupala se v moři a uchvátilo mě místní jídlo. Hodně se vaří zelenina, která má díky specifickému koření skvělou chuť. Jedla jsem tam i spoustu ovoce, hlavně melouny. Prostě jídlo na dietu jako dělané, i když tehdy jsem byla ještě oplácená.“

Jana si nechala od své kadeřnice Lenky Dočekalové změnit

střih i barvu vlasů. „Když změna, tak pořádná. Lenka je moc šikovná. Dřív jsem nosila džíny a vytahaná trička, teď si můžu dovolit i legíny s těsnějším topem. A věřím, že už příští rok si koupím nové plavky a vyrazím znovu k moři.“ ●

## VÝZVA

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



Na kole jsem jezdila už jako malá a dodnes mě to moc baví.

tina pravdivý příběh  
NAŠÍ ČTENÁŘKY

## ZAJÍMAVOSTI O JANĚ



PŮVODNÍ VÁHA: 82 kg

Odkud: z Přerova  
Věk: 47 let Výška: 170 cm  
Znamení: Ryby  
Oblíbené motto: Se smíchem jde všechno líp.  
Zaměstnání: dělnice  
Koničky: cyklistika  
Oblíbené jídlo: všechno  
Za rok shodila 12 kilo.



SOUČASNÁ VÁHA: 70 kg