

Nadělte si NOVÉ TĚLO

(nikdo jiný vám ho nedá)

Předsevzetí o hubnutí je každoroční evergreen. Redaktorka Denisa Prošková a další dvě ženy různých věkových kategorií nečekaly na leden a pustily se do boje s kily s půlročním předstihem. Úspěšně!

ŠLO TO ZTUHA, ALE PRÝ BY TO MĚLO VYDRŽET

Denisa Prošková (49) zhubla za 6 měsíců 16 kg

Za všechno může letní sukně. Při nákupu jsem se narvala do velikosti, kterou jsem vždycky nosila. A vytrhla jsem zip na boku! Proti bombardování Sýrie, které právě probíhalo, prkotina. Já se ale ještě v kabině rozbředla a řekla si: „A dost!“

Sama, nebo s někým?

Následovalo dilema: mám hubnout podle široce dostupných informací z knih či internetu zadarmo? Jenže žádný můj předchůzí „samopokus“ nefungoval. Anebo si zaplatit nutričního poradce, kterých je ovšem jak psů, a kdo se v nich má vyznat? Nakonec jsem dala na reference své známé, jejíž maminka zhubla díky spolupráci s poradnou Svět zdraví. Osobně bazíruju na odbornosti, absolventi kurzů mě nezajímají. „Moje“ Lenka vystudovala příslušnou vysokou školu, navíc ji maminka v dětství kvůli zdravotním potížím držela na zdravé stravě. Čili má „odžito“, a když mluví o „zákazech“, je dosti empatická.

Jak na to

Lenka Doušová,
diplomovaná
nutriční terapeutka
Světa zdraví
www.svet-zdravi.cz



- Denisa, stejně jako většina pracovně vytížených žen, se kterými se setkáváme, jedla velmi nepravidelně. Tvrdila, že nemá čas a navíc v okolí jejího pracoviště není žádná zdravá a relativně levně vařící restaurace. Nakonec zjistila, že když chce shodit kila, čas na jídlo si prostě udělat musí!
- Nedostatečnou nabídku vyřešila nošením jídla v krabíčce z domova.
- Pravidelnost je totiž základ! Pokud nejste ochotná vybojovat si pauzy na jídlo, nepohnete se z místa.
- Dalším kamenem úrazu byl pitný režim. Není výjimkou. Spousta žen necítí žízeň. Do pití, samozřejmě neslazených nápojů, je potřeba se programově nutit. Na druhou stranu Denisa téměř nepije alkohol, neměla problém se ho vzdát úplně. S tím řada klientů bojuje poměrně zásadně. Správné hubnutí má být pomalé, ideálně půl kilogramu týdně. To spousta lidí nechce slyšet, ale jen tak může být hubnutí zdravé.

S odborníkem, abyste mu věřili, si zkrátka musíte sednout.

Jde o know-how

Dnes už vím, proč moje předchozí pokusy končily fiaskem. Nedokázala jsem správně vyhodnocovat informace. Navíc pod dohledem je lidská vůle, tedy aspoň ta moje, jaksi silnější. Když přijde krize, nevyměknete tak snadno, protože je vám zkrátka trapné. Od věci není ani kontrola zdravotního stavu na začátku, včetně zjištění tvrdých fakt, že vážně nemáte těžké kosti, ale nadbytek tuku. Stejně jako průběžné hlídání, jestli nehubnete svalovou hmotu nebo nejíte blbosti jen proto, že je propaguje nějaká celebrita. Ve finále zjistíte, že si zaplatíte především individuální know-how. V tom je právě největší zrada obecných rad: každé tělo reaguje na diety jinak. Kdybych v budoucnu náhodou zase přibrala, už vím, jak na to! Tohle martyrium už ale nikdy podstoupit nechci, takže dělám vše pro to, abych si váhu uhlídala.

Vítězná (ale tvrdá) bitva

Někdo hubne lehce. U mě šla kila dolů relativně rychle (2 až 2,5 za měsíc), ale



Zhubnout bylo těžké, ale teď jsem v ještě těžší fázi. Návrát k původní váze je prý častý... Držte mi palce!

Lenka mě provázela mojí proměnou půl roku. Zjevně to dělala dobře.



o lehkosti nemůže být řeč. Drsný byl hlavně první měsíc. Než si tělo zvykne, cloumají vámi různé chutě. Navíc si připadáte jako idiot, protože se trápíte, ale ještě není nic vidět. Milovala jsem pečivo a sladké a teď jsem je ze dne na den zcela zrušila.

Odmítám peníze jako výmluvu, proč si někdo hubnutí nemůže „dovolit“. Chtěla jsem dokázat, že se lze vejít do stovky na den, a tak konkrétní tipy i jídelníček, sestavený Lenkou dle mého zadání, najdete na str. 25. Znamenalo to ovšem nosit si do práce z domova připravené krabíčky. Ty si sice můžete objednat od donáškové služby, jenže se tím pádem nenaučíte chystat si správné jídlo sama. Změna stravovacích návyků, aby si je člověk zautomatizoval, trvá minimálně tři měsíce, ale až další rok po zhubnutí ukáže, jestli jste se jich schopni trvale držet. Domácí příprava jídla mi zabrala, pokud jsem měla nakoupeno, denně hodinu a půl. K tomu jsem chodila třikrát až čtyřikrát týdně sportovat. Pokud jsem netáhla těžký nákup, přestala jsem jezdit výtahem a cestou domů vystupovala z tramvaje o dvě stanice dřív. Vše pochopitelně za běžného pracovního nasazení. Pravda, děti mám dospělé, i tak jsem toho však občas měla plné zuby. Výsledek stojí za to, ale je fakt vydržený! →

VĚK NENÍ OMLUVA

Vendula Raymová (65) zhubla za 6 měsíců 13 kg

Hubnutí jako univerzální konverzační téma spojí úplně cizí lidi. Tak jsem se ve Světě zdraví dala do řeči i s paní Vendulou Raymovou. Hyperaktivní babička čtyř vnuků a zároveň podnikatelka, která hodlá otevřít letos 27. března Vzdělávací centrum komunitárních programů Brusel – Praha (www.bohemiaeuplanners.eu), se do toho všeho rozhodla shodit 13 kilo. Proč? „Začala jsem mít pocit, že mám povinností a starostí na ramenou tolik, že to moje záda už nevydrží. Starosti jen tak shodit nemůžu. Kila ano.“

Hlídám se celý život

Metabolismus se s věkem zpomaluje. Hubnutí po šedesátce si tedy zaslouží pořádný aplaus! Pětašedesátnice se vedle nedostatku peněz nejčastěji ohánějí rodovým prokletím či „těžkým životem“ podle vzoru: kdo není obézní, měl v životě Havaj. Paní Vendula trpí genetikou dispozicí k obezitě také, ale prý ji odmítla akceptovat. „Váhu si kontroloju celý život. Vždycky jsem se snažila jíst zdra-

Jakmile na sebe žena rezignuje, je konec. K tomu se ale v dohledné době nechystám.



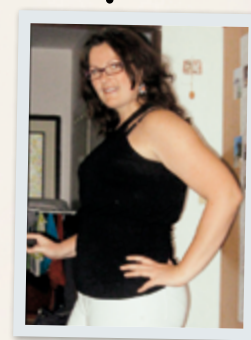
Jak se hubne seniorům

- Okolo šedesátky platí ne dvojnásobně, ale trojnásobně: než začnete, je nutné projít lékařskou kontrolou.
- Vendula byla ve Světě zdraví v péči MUDr. Veroniky Brabencové. Vyšší ročníky se raději obrací na lékaře, logicky i proto, že berou léky, které proces hubnutí zpomalují. Konzultace musí počítat i s tímto faktorem.
- Pohybové aktivity jsou (pokud nejste celoživotní sokolky) jiné než už třicátníků. Ideální jsou procházky.
- Pro Češky vyššího věku je typické, že na sobě šetří a ani je nenapadne investovat do jídla pro sebe. Ne!

vě, ale můj problém souvisel s přepracovaností. Nebyla jsem schopná dodržovat pravidelnost a večer končila u ledničky. A kila začala stoupat.“

Jak na to

Vendula pendluje od půlky devadesátých let pracovně mezi Bruselem a Českou republikou. Jak tedy v letadle a na jednáních dodržuje pravidelné tříhodinové jídelní intervaly a sportování? „Vařím si!“ zní odpověď. „Všude si nosím nebo vozím krabičky. V kabelce mám neustále po ruce bílý jogurt jako svoji záchranu. Co se týče pohybu, maximálně chodím a nejezdím. Minimálně čtyřikrát týdně se donutím hodinu plavat. Musela jsem ovšem změnit systém ranního vstávání, do bazénu vyrážím v půl sedmé ráno. Spát pak chodím kolem půlnoci. Samozřejmě že je to někdy vyčerpávající. Moji sebekázeň podporuje i pobyt v mezinárodním prostředí. Nikdo vám to neřekne do očí, ale od toho, kdo se veřejně pracovně profiluje, se čeká vnitřní disciplína nejen v projevu, ale i ve vzhledu. Věk neomlouvá! Je to trochu kruté a do jisté míry povrchní, ale tak svět zkrátka funguje.“



Začala jsem si ve společnosti výrazně starších a přitom štíhlejších lidí připadat trapně.

PROSTĚ MĚ TA KILA ZAČALA ŠTVÁT

Lenka Němečková (27) zhubla za 2 měsíce 11 kg

Lenka Němečková, další statečná, se kterou jsem se v rámci klientů Světa zdraví zapovídala, z nás byla nejmladší. Zastupuje generaci, která se v současnosti zmitá mezi dvěma extrémy. Buď je nenormálně posedlá štíhlostí a končí anorexií a bulimií. Anebo naopak svoji postavu neřeší vůbec a je podstatně silnější, než bývaly předchozí generace v jejích věku. Lenka se velmi sympaticky na nic a nikoho nevymlouvá. Upřímně při-

znává, že jedla úplně příšerně a hlavně to přepískla s mlsáním. Prý si kupovala něco sladkého každý den, ovšem nesnědla jen jeden dva dílky čokolády, ale rovnou celou tabulku.

Příklady táhnou

„Pohár přetekl, když jsem v lednu 2013 změnila zaměstnání. S novou prací přišly logicky nové povinnosti, a než jsem se aklimatizovala, zhoršila se moje životospráva za únosnou mez. Občas, ale



skutečně jen občas, jsem snídala. K svačině jsem uzobla ovoce, oběd vynechala, k prvnímu pořádnému jídlu jsem se dostala až v osm večer. Maximálně jsem tu megapauzu mezi dopolednem a večerem proložila něčím sladkým. V červnu jsem se ovšem přestěhovala do podnájmu a měla na očích spolubydlící, která na své postavě aktivně pracovala. Nejspíš jsem potřebovala před sebou příklad, že to jde, nebo mi možná samotné došlo, že takhle to dál nejde. A tak jsem si začala shánět informace, kdo by mi poradil, ale ne jen nějakým klišé, že „vše je v hlavě“, a přihlásila se na vstupní kontrolu.“

Co jsem musela změnit

Lenku výsledky ohromily, a to hodně nemile. „Musela jsem přehodnotit úplně všechno, včetně výmluvy, že nemám čas. Čeho jsem se bála nejvíc? Že nikdy nezvítězím nad vášní pro sladké.

Ovšem teze, že když se dobře poskládá jídelníček, nutkavá chuť na sladké zmizí, nelže. To pro mě bylo senzační zjištění. S ovocem, zeleninou ani pitným režimem problém nebyl. Neříkám, že si občas nezahřeším, i to je třeba, ale pokud si dám něco kalorického, druhý den zase naplno dodržuju pravidla a přidám víc pohybu, což pro mě mimochodem byla taky novinka. Úžasné je i to, že si změny všimli ostatní a chválí mě. To člověka moc povzbudí! ■