

ZHUBLY JSMĚ, chtěly jsme se líbit samy sobě!



Lucka a Dáša shodily s nutriční terapeutkou z Diet Planu za 5 měsíců dohromady

33 kilogramů!

Dagmar Maschitová (37 let),
zdravotní sestra, Jihlava

DÁŠA, sympatická máma sedmiletého syna, začala přibírat na mateřské dovolené a za čtyři roky přibrala přes 20 kg. Na hubnutí jí chyběla vůle i odhodlání, ovšem z váhy měla mindrák. „Pak jsem jednou jela ke kamarádce vlakem, pročítala si nějaké časopisy a zrak mi padl na příběhy žen, které zhubly s nutričními specialisty. A tehdy jsem si řekla, že to zkusím znova a pořádně.“ Začala dojíždět jednou za

14 dní do Prahy a vůbec jí to nevadilo. Podporu měla nejen v rodině, ale i u zaměstnavatelky. Nejtěžší pro ni bylo vyřadit z jídelníčku sladké a vypustit noční nájezdy na ledničku. S hubnutím začala začátkem září 2012 a zhruba po měsíci si zvykla na pravidelnost a vyvážený jídelníček, takže zmizely chutě na sladké i noční plenění ledničky. Už po prvním měsíci shodila čtyři kilogramy, měla více energie a přestala být unavená. „Naučila jsem se věnovat jídlu větší péči, vařit zdravěji a díky bohu nový jídelníček přijala i rodina, které to zachutnalo také,“ vypráví Dáša. Kromě změny ve stravování musela přidat i pohyb, zpočátku to byla chůze, později zařadila kruhový trénink ve fitku. Po pěti měsících zhubla 20 kilogramů! A jaká největší pozitivní vidí Dáša na hubnoucím programu? „Byla jsem překvapená, že to šlo docela snadno... Hlavně jsem si však uvědomila, že hubnu kvůli sobě a proto, abych se za sebe nemusela stydět. Do té doby jsem totiž nenáviděla pohled do zrcadla,“ usmívá se Dáša.

Foto: Veronika Gray a archiv: Ctenářek, děložnícnice a zajištění obědmi firmám Kapphal, Am Christine a Dohromann, syring, Althea Zdravogorá, make-up: Veronika Vampirová

Konfekční velikost před: 48

Konfekční velikost po: 42

Za 5 měsíců zhubla: 20 kg!

„Dnes se cítíme skvěle!“



Lucia Seresová (27 let),
administrativní pracovníce, Praha

Půvabná tmavovláška Lucia se s nadváhou „prala“ už od malicka. „Vždycky jsem držela diety, vyzkoušela jsem jich desítky. Někdy jsem snědla třeba jen jeden grep za den, což samozřejmě vedlo k jo-jo efektu.“ Vadilo jí také, že si nemůže obléknout to, co se jí líbí. Pak její kamarádka Lenka zhubla s nutričními terapeutky 20 kg, a to byla pro Lucku výzva. „Řekla jsem si, že když už jsem vyzkoušela všechno

možné, tohle zkusím taky,“ směje se. S hubnutím začala v září 2012 a nejtěžší pro ni prý bylo naučit se vařit, protože podstatou hubnoucího programu je domácí příprava nutričně vyváženého jídla. „Do té doby jsem totiž předtím nevařila ani pořádně nenakupovala. Problém byl i v pravidelnosti – nikdy jsem nesnídala, nesvačila a první jídlo bylo až oběd. Během měsíce jsem si ale zvykla, že musím pětkrát denně jíst, a když se dostavily i první výsledky, byla jsem nadšená,“ vypráví Lucia. Za pět měsíců shodila bez pocitu hladu přes 13 kilogramů. Dokonce přežila i Vánoce. Jak sama říká, určitě vše zvládala i díky neuvěřitelné podpoře terapeutky Martiny, která se stala jejím

Konfekční velikost před: 44

Konfekční velikost po: 40

Za 5 měsíců zhubla: 13 kg!

hubnoucím partákem. A jestli někdy zžehšila? „No ano, občas byla nějaká čokoládka, ale Martina mě vždycky uklidnila, že to vůbec nevádí, kdy budu druhý den v hubnutí pokračovat.“ A její názor na hubnutí s odborníkem? „Já sama bych to určitě nezvládla, takže všem ženám vřel doporučuji hubnout s někým, kd vás bude hlídat.“

Co říká na hubnutí Lucky a Dášy terapeutka Martina?

Od začátku mě obě překvapily svým odhodláním. Jejich motivace byla jasná: chtěly se především líbit samy sobě, proto nám to šlo tak dobře! U Lucky byl největší problém s vařením, postupnými kroky a návody jsme tento problém překonaly a odměnou jí jsou kila dole. Obě vždy skvěle

spolupracovaly a dodržovaly stanovený plán. Když byl problém, neváhaly mě kontaktovat a požádat o radu. Setkání s nimi pro mě bylo vždycky potěšením a jejich nadšení bylo při každé další schůzce pokaždé větší. Obě odvedly velký kus práce a za to si zaslouží pochvalu!

■ IVANA AŠENBRENEROVÁ