

Dva v tom

MARCELA TESAŘOVÁ, 29 LET
JAROSLAV TRONÍČEK, 28 LET

Kdyby Marcela nepotkala Járu, byla by pořád pěkně kulatá. Naštěstí se zamilovala a chtěla se líbit. Její milý ji v tom podpořil - a začali hubnout společně.

Po rozchodu s bývalým přítelem jsem hodně přibrala. A bylo mi to jedno," vypráví Marcela. „Jenže pak jsem potkala Járu. Hned od začátku naší známosti mě ‚tahal‘ na procházky a kolečkové brusle. To mě donutilo se nad sebou zamyslet a začít něco dělat. Rozhodla jsem se, že chci vypadat dobře a všechna ta kila navíc shodím. Jenže neumím věci dotáhnout do konce," přiznává Marcela. Pustila se totiž do hubnutí sama - a neúspěšně. Ale Jára nelenil. A tak se Marcela ocitla v poradenském centru přes výživu a tvarování postavy. „Chtěl jsem Marcelu podpořit, proto jsem šel za odborníky s ní," přidává se Jaroslav. „Dozvěděli jsme se od nich, co děláme špatně. Doporučili nám změny v jídelníčku i pitném režimu a my začali dodržovat plán. Také jsme koupili nové kolečkové brusle a prodloužili procházky.“ Dnes, zhruba po roce, váží Marcela o 13 a Jára o 15 kilo míň. „Je to paráda, když vás chlap povzbudí a fandí vám. A navíc hubnout společně je téměř ideální," pochvaluje si Marcela. A ještě jednu dobrou věc jim přineslo společné hubnutí - oba si otestovali, jestli jim vztah bude fungovat. „O tom nepochybujeme," usmívá jí se oba spokojeně. ▶



ONA PŘED:
94 kg/174 cm
ON PŘED:
94/175 cm

ONA NYNÍ:
81 kg
ON NYNÍ:
79 kg

...lo jako důkaz



Saláty vedou

„U nás jsou mísy plné zeleniny na stole denně. Teď je období na čerstvé vitaminy naprosto ideální, takže stačí trochu fantazie, a dobrota je hotová,“ říká Jaroslav, který doma funguje v roli šéfkuchaře. „Jednou připravím salát s balkánským sýrem, pak s tuňákem, samotný nebo dochucený vajíčkem. Jiné varianty zase vymyslí Marcela. Tím se vyhneme stereotypu,“ tvrdí a dál prozrazuje: „Náš jídelníček dopoledne tvoří sacharidy, to znamená třeba sladké nebo pečivo. Odpoledne už pak lehčí jídla, včetně zmíněné zeleniny. Tu si dáváme ke všemu. Prokládáme jídla nízkokalorickými koktejly. A hodně pijeme, až čtyři litry tekutin denně.“



Spolu nám to jde líp

„Sama bych takhle dlouho žádnou dietu nevydržela. To, že hubneme oba, mě motivuje. A doufám, že ještě dlouho bude.“

On rychle, ona pomalu

*** MUŽI** mají jiný metabolismus a když se rozhodnou zhubnout, stačí jim jen přestat pít pivo, vynechat knedlíky, a hned mají o konfekční velikost méně,“ říká Jára, který se tuhle informaci dočetl na internetu. „Mohu to potvrdit, protože i mně šlo hubnutí snadněji než Marcelce. O to víc si jí cením za to, že to zvládá. A mě baví ji v tom podporovat.“

*** ŽENY** mají zase silnější vůli a morálku. „Když jsem změnila jídelníček, šla mi první měsíce váha dolů velmi rychle. To mě povzbudilo,“ chlubí se Marcela. „Mnohem horší to je ale teď, když už se půl roku držím na stejné váze. Ale nevzdávám to, chci dát dolů ještě pár kilo. Těším se, že mi v tom pomůžou zase svižné procházky a víkendové výlety.“

*Lásko
nejenže hrom
přeměti, ale dokážeš
udělat divy
i s kily navíc!*