

Zažíváte každý rok stejnou situaci a pokoušíte se v létě zamaskovat nějaký ten faldík? Inspirujte se příběhem paní Jarky, která se před časem rozhodla zatočit s přebytečnými kily a teď je k nepoznání.



Zhubnete i bez diet

Rozhodně si ale nehuntujte tělo nějakými rychlými a tzv. zázračnými dietami. Ty nikdy nebudou fungovat a ještě vám navíc ublíží. Základem je zdravá, vyvážená strava, správný pitný režim a dostatek pohybu. Chcete to zkusit sama? Proč ne, ale má to svoje nevýhody, hlavně tu, že sama to nemusíte dokázat. Máte-li zájem skutečně shodit, pak to zkuste s nutričním specialistou. Budete mít větší motivaci a hlavně nad vámi bude stát jako hlídací pes. Kromě toho vám sestaví dietní plán, poradí se sportovní aktivitou a zhodnotí váš výchozí stav. Budete za ním docházet a scházet se s ním tak často, jak bude potřeba. Tuhle cestu si vybrala i paní Jarka Víšková.

PŘÍBĚH JARKY

Zhubnout jsem si přála už delší dobu. Nikdy jsem nebyla hubená holka z fotek v časopisech, ale to ani nebyl můj cíl. Ale 90 kg a 182 cm už bylo moc. Nakonec mě práce a nepravidelný režim donutily ten zásadní krok a rozhodnutí udělat. S nástupem do práce po vysoké a dost hektickém startem se začal projevovat nedostatek energie a silné migrény. Ty měly spojitost s nedostatkem paliva pro tělo v průběhu dne, což jsem doháněla večer, případně přes den nevhodným jídlem. Věděla jsem, že sama to nezvládnou. Neuměla jsem ▶



si nastavit správně jídelníček a měla jsem zafixovaná různá „pravidla“, například že po páté hodině odpoledne se nemá jíst, kterým se nyní jen směju. A na jaře 2013 jsem se setkala se svou terapeutkou Ladou. Společně jsme prošli můj jídelníček, kam jsem si 14 dnů poctivě zaznamenávala, co jsem kdy snědla, a taky výsledky měření. Na další schůzce jsem již měla předpřipravený nový a lepší jídelníček. Uprímně – nejvíc mě překvapilo množství jídla a relativně krátké časové rozestupy. Z mého původního

3x denně něco rychle zhltnout, se stalo 5-6 pravidelných jídel. Terapeutka se mnou detailně prošla jídelníček a spoustu věcí mi vysvětlila, třeba proč jíst dané jídlo právě v konkrétní čas. Zároveň jsem dostávala recepty a procházely jsme jednotlivé potraviny, jejich výhody a nevýhody i to, jak čistit obaly apod. Díky tomu pak bylo nakupování jednodušší a byla jsem si jistá, že pořizuji správné produkty. Důležitá byla i příprava jídel doma. Ze začátku jsem si každou neděli dělala obědové krabičky na celý týden do

Jak to vidí odborník...

Mgr. Lada Nosková, Diet Plan

Jarka byla jedním z mála klientů, kteří se hubnutí naprosto oddali. Už od začátku pochopila, že patnáct kilogramů nezhubne mávnutím proutku, a musí pro to něco udělat. Chodila na pravidelné konzultace deset měsíců, na kterých jsme konzultovali její stravování, výběr potravin a nové varianty jídel. Mimo jiné jsme se také věnovali tomu, jak se chovat v situacích, které hubnutí nepřejí – například oslavy narozenin, dovolené apod. Jarka neměla žádné výmluvy a vše dodržovala tak, jak jsme se domluvili. Nezapomínala ani na pohyb, i když má časově velice náročnou práci. Asi největší změnou pro ni bylo soustředit se na nákupy a na vaření. Jarka si zavedla systém „vařícího dne“, kdy navařila na celý týden a pak měla vystaráno.

Vzorový jídelníček Jarky

Snídaně Lisovaný chléb se sýrem Stříbrňák a zeleninou (70 g pečiva, 10 g žervé, 40 g sýra, 100 g zeleniny). **Dopolední svačina** Ovocný salát s kokosovým tvarohem (200 g ovoce, 100 g nízkotučného tvarohu, 10 g kokosu). **Oběd** Rybí závitky z tresky a lososa se zeleninou ratatouille a brambory (100 g tresky, 50 g lososa, 250 g zeleniny, 150 g brambor, 1 polévková lžíce oleje, šalvěj). **Odpolední svačina** Bílý jogurt s Dobrou vlákninou a slunečnicovými semínky (200 g jogurtu, 20 g Dobré vlákniny, 10 g slunečnicových semínek). **Večeře** Papriky zapečené se zeleninou a sójovými boby (50 g celeru, cibule a rajčat; 50 g vařených rozmixovaných sójových bobů, paprika, 20 g 20% sýra)

práce a měla je v mrazáku. Pak jsem je postupně vytahovala. Svačiny jsem si připravovala vždy večer předem, protože ráno bych to nestihala. A snídala jsem vždy doma. Postupem času jsem si na režim zvykla tak, že už se stal běžnou součástí každodenní rutiny. Už jsem nemusela přemýšlet, co budu mít druhý den k jídlu a jak to budu připravovat. Už to šlo samo. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat. Za první měsíc jsem zhubla o 4,6 kg a do konce června jsem měla o 10 kg méně. Pozitivní ohlasy okolí a celkově lepší psychický i fyzický stav mne pak utvrzoval v tom, že jdu správnou cestou. Celkově jsem zhubla 17 kg. A co je pozitivní? Kdykoli se objevil nějaký zádrhel, probraly jsme ho s terapeutkou a našly řešení. Prostě jsem v tom nebyla sama. Uprímně jsem moc ráda, že jsem se pro změnu rozhodla. Kromě ztracených kilogramů bylo pro mě velkou odměnou, že i můj tatínek se rozhodl následovat můj příklad a dnes má o 30 kg méně. ●