

# SPRÁVNÁ VÁHA

Málokterá žena je spokojená se svojí postavou, ale ne každá se rozhodne něco s tím udělat. Přitom jde o boj, který lze vyhrát. TEXT: ŠÁRKA SCHMIDTOVÁ



*Jitka Asterová (53)*

## DVA KROKY K POSTAVĚ SNŮ

*Herečka celý život zkoušela diety a cvičila až do roztrhání těla. Ale až teprve teď našla způsob, jak zhubnout a váhu si udržet.*

Protože mě celý život zajímal sport, řekla jsem si nedávno: „Proč v tomto směru neudělat něco víc?“ Vystudovala jsem proto fitness trenéra 1. třídy! Dokonce jsem jednu dobu zvažovala, že bych se tím mohla živit, jenže pak se mojí mamince stal úraz a mně přibýly starosti.

V tomto nesnadném období jsem potkala kolegyni Báru Hrzánovou, která mi navrhla: „Nechceš zkusit jógu?“ Zkusila

jsem ji, a udělala jsem tak první krok ke svému novému životu.

Brzy nato jsem si uvědomila, že by nebylo na škodu shodit pár kilogramů. Kdybych někdy skutečně fungovala jako trenérka, měla bych mít přece postavu, která dokazuje, že mám ke svému tělu kladný vztah. A o to se opět postarala náhoda – seznámila jsem se s výživovou specialistkou Ladou Noskovou, jež

## JÍST SE MUSÍ!

Jitka se dlouhou dobu snažila jíst co nejméně. Dnes už ví, že to byla velká chyba. Vytoužené figury dosáhla až díky tomu, že si jídlo dopřává 5x denně. Zásadní roli pro tvarování postavy sehrálo samozřejmě i cvičení.

mi udělala podrobnou diagnostiku, změřila mi množství tuku i vody v těle a naučila mě, jak mám správně jíst i jaké potraviny mám kupovat. Stala se tak ze mě odbornice na to, kde je možné koupit 95% šunku, 20% sýry či nízkotučné tvarohy a jogurty.

První poznatek z mého hubnoucího procesu byl, že jsem dosud jedla málo a vynechávala jsem jídla. Děláme to skoro všichni v naději, že tak zhubneme, ale ono je to úplně naopak – pokud tělo ví, že nic nedostane, začne si ukládat zásoby na horší časy.

V mých stravovacích návycích proto nastal režim – jíst 5x denně, nejlépe po 3 hodinách, a 3x do týdne si dopřát rybu. Můj dietní plán se také neslučoval s pitím alkoholu, což pro mě byla docela hrozná představa! Tvrdý alkohol nepiji vůbec, ale víno si dám ráda, ovšem ani to se nesmí.

První měsíc jsem byla nadšená, protože jsem zhubla čtyři kila. Další měsíc to bylo už jen kilo, ale to mě naštěstí neodradilo. Teď mám dole sedm kilogramů a ještě bych ráda shodila čtyři. Lada je velmi přísná, a protože musím do stravovacího deníčku zapisovat i prohřešky, moc si rozmyslím, než „zhřeším“!

A jak jsem zvládla vánoční svátky? S přehledem! Nutriční poradkyně mi vymyslela chuťovky, po nichž se nepřibírá, a výborné dietní vánoční cukroví. Dokonce jsem si dopřála i sklenku vína. Teď už jen doufám, že mi stávající přístup k jídlu vydrží. Jinak bych opět musela otevřít svůj „tlustý“ šatník, což se mi rozhodně nechce.