

Nový jídelníček není zlo, trest, nebo něco, co musíte dodržovat za každou cenu. Je to investice do vlastního těla a zdraví, takže se podle toho rozhodněte.

Jím stále stejně jako před rokem, když jste mě fotili do Ženy a život. A v tom je i klíč mého úspěchu," říká Lada Nosková. A na myslí tím má na míru spočítaný redukční jídelníček, který obsahuje přesně stanovený kalorický příjem na den. „Udělála jsem ještě drobné změny, ale jinak jsem přijala nové jídelní menu takové, jaké má být, a dál ho neřeším. Nepláču ani se netrápím, že bych si obden chtěla dát dort. Já si ho zkrátka dovoluji nemůžu, tak si místo něho udělám třeba jahelník nebo špaldové koláčky. Chci mít štíhlou postavu a být vzorem pro své klienty, proto jsem se naučila si v restauracích přesně vybírat, co můžu jíst a co ne,“ popisuje. „Ano, jsem ženská, která má ráda i typicky česká jídla, takže jsem si zvykla sem tam si je dát a brát to jako prohřešek. Ale pak se vrátím zase zpět ke své stravě. Ne že budu hřešit dalších šest dní, a pak nad redukčním jídelníčkem mávnu rukou, že to vzdám,“ říká

LADA DOPORUČUJE:

NENECHTE SVOU TLOUŠŤKU zajít do neúnosných mezí. Přece jen se dá dávat lépe dolů pět kilo než dvacet. Podívejte se do zrcadla nebo si stoupněte na váhu. Co si myslíte? **BUĎTE NEZLOMNÁ** Když se „nadbytku“ kil nebudete moct zbavit ani přes svou snahu, neparikarfe. Dál věřte, že to zvládnete, a neházejte hned flintu do žita. Vůbec nevádí, když párkrát „selžete“, tedy sníte to, na co máte chuť, a ne to, co byste měla. Kousek dortu nic nepokazí. Jen to nesmí být každý den. **CHCE TO KONTROLU** Přestože budete mít pocit, že jíte málo a dost pijete, zkuste si to všechno jednou napsat na papír. Váš energetický příjem musí být nižší než výdej. Nejlepším řešením je kombinace nízkokalorické stravy a pohybu. Všechny hodnoty si můžete spočítat s kalkulačkou kalorií na www.obezita.cz nebo www.ekalkulacka.cz. Kromě pohybových aktivit nezapomeňte mezi výdej započítat také svůj bazální metabolismus. **BAZÁLNÍ METABOLISMUS (BMR)** je energie (v kaloriích), kterou tělo potřebuje pro zachování základních životních funkcí v naprostém duševním i tělesném klidu (za normální teploty a vlhkosti). Tato hodnota závisí na pohlaví, hmotnosti, výšce a věku. Najdete ho na výše uvedených stránkách. **POTŘEBUJETE POMOC?** V případě, že si nevíte rady, co a jak, můžete využít služeb on-line výživové poradny např. na www.NutritionClub.cz.

o známém začarovaném kruhu mnoha žen Lada. A klidně na sebe prozradí, jak se nedávnou přejedla sushi: „Snědla jsem asi šestnáct kousků, což je ve výsledku porce rýže pro slona a přičít se to všem mým doporučením pro klienty. Ale den poté jsem si proto naordinovala střídmejší jídelníček a o hodinu víc chůze na pásu,“ doplňuje, jak vyžrála nad svým černým svědomím, ale také přebytečnými kaloriemi. Tím jen dokladuje, že kila navíc nám nenaskáčou ze dne na den. „Mezi lidmi panují až přehnané obavy a zkršené představy o tom, že spousta jídla si zakážou, a trýzní se,“ domnívá se Lada. „Já své klientce při sezení klidně nabídnu čtveřeček kvalitní čokolády. A řeknu jí, že jeden kousek ji nezabije. Jen musí vědět, kdy si ho dát může a co má udělat pro to, aby se na jejím těle prohřešek nepoznal,“ radí Lada dál. Spolehlivým spalovačem je podle ní pohyb. Sama jezdí na kole i se svým dvouletým synem, kterého má v kárce za sebou. O víkendech ujede i 70 kilometrů.

A když už mluví o malém Oliverovi, nezapomene zdůraznit, jak během těhotenství přibrala 22 kilo a stále čekala, že sama zmizí. Jenže nezmizela. A proto si jednoho dne sedla a přesně tak, jak to radí klientům, si spočítala svůj kalorický příjem energie za den a naordinovala si i její patřičný výdej, aby se oněch kil navíc zbavila. „Problém mnoha žen však je, že berou hubnutí jen jako přechodné období, jakože teď jsou v redukčním režimu. Ale tohle u mě neexistuje, jsem v jistém režimu, který není ani redukční, ani jiný, je ale takový, aby mi neublížoval na váze. A já se tak cítím dobře. Proto i ostatním na rovinu říkám, že chtějí-li jen zhubnout a pak se zase vrátit k jídlu, jaké jedli, ať se raději hned smíří s tím, že mají kila navíc a vůbec nezačínají. Takové hubnutí nemá smysl. Věty typu: „A to už si nebudu moct dát tohle a tamto?“ mě mrzí,“ přiznává Lada. „Jde přece o nastavení v hlavě. Nový jídelníček není zlo, ale dobro. Přináší mi kvalitní život: nebyvám nemocná, nemám zdravotní problémy, s ničím se neléčím, což jsou důležité aspekty života, které mi nabízejí nejen štíhlou linii, ale především lepší zdraví.“



PLUSEM U LADY je, že jde na sebe moudře, snaží se vědět, co dělá, počítá si energetický příjem, vybírá si zdravou potravu, tu „hřešivou“ si sice povolí, ale kompenzuje ji zvýšeným výdejem energie. Rozhodla se jednou provždy, má pozitivní motiv (být příkladem svým klientům) a zná se. Má se zjevně ráda, není přehnaně sebekritická, netrpí pocitem viny, bere sama sebe realisticky a laskavě.

NEGATIVA? Moc jich nevidím. Asi jen červíček pochybnosti: má Lada DOST živin? Zejména bílkovin... A jaké je u ní procento svalové hmoty a tuků? Ale myslím, že to bude v pořádku.



MUDr. Kateřina Cajthamlová
VÝŽIVOVÁ PORADKYNĚ