

Přejete si zhubnout? Tak o tom jen nemluvte!

Když posloucháte Lenku Kulhánkovou (30) vyprávět, jak se jí podařilo shodit během půl roku 17 kilo, nabudete dojmu, že není nic jednoduššího. „Jenže já nemám vůli, chutná mi dobré jídlo a už jen slovo sport mě děsí,“ řeknete si vzápětí. Dá se i tak zhubnout?

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ FOTO KILIÁN HAVLÍČEK

Dá, odpoví vám Lenka Kulhánková. A první rada? „Neochutnávejte jídlo, které vaříte. Nechte ho ochutnat partnera. Anebo si pak dejte jen malou porci, ať nejíte dvakrát – nad hrncem, a ještě u stolu,“ radí Lenka. Zajímá vás, jak ona sama dokázala zhubnout? „Když jsem viděla své fotky z novoroční party, zhrzila jsem se, okamžitě nalistovala Ženu a život a zavolala jsem na uvedený kontakt z www.NutritionClub.cz,“ vzpomíná Lenka. „Chtěla jsem zhubnout, takže jsem byla ochotná udělat všechno pro úspěch. Odbornice Lada Nosková mi spočítala denní příjem kalorií s tím, že sacharidy jsem mohla jíst do 14 hodin, odpoledne pak už jen zeleninu, maso, ryby, zkrátka lehká jídla. Nejvíc mi ale pomohlo rozdělení do pěti jídel denně, po dvou a půl hodinách. Oproti tomu, jak jsem jedla dopsud, to byla výrazná změna. A nehladovím! Jím víc, pestřeji, a když zhřeším, vím, jak to můžu napravit. Bohužel jsem však dostala zakázaný spinning, protože jsem jezdila ve

velmi vysoké tepové frekvenci, při níž se nespalují tuky, ale především cukry. Místo toho mi Lada doporučila čtyřikrát týdně 40 minut ostřejší chůze, buď na pásu v posilovně nebo cestou domů. Koupila jsem si proto botasky, batoh a chodím každý den do práce. A právě tohle mi, podle mě, včetně pitného režimu, pomohlo nejvíc. A určitě i to, že jsem byla během půl roku dvakrát na dovolené u moře, kde jsem byla bez stresu a hodně v pohybu, protože šlo o poznávací zájezdy... Množství tuku v těle jsem měla 39,8 procenta a nyní mám 27,7. Kolem boků jsem dala dolů 25 cm a v pase 19, takže z velikosti 42 jsem přešla na 36. Nyní mám ukončené redukční období a jsem ve fixační fázi: místo snídaní a večeří, kdy jsem pila speciální koktejly, se učím jíst jídla tak, abych si udržela současnou hmotnost,“ prozrazuje Lenka. Tvrdí ale, že sama by hubnutí nezládla, protože nad sebou potřebuje bič, a tak chodila k paní Ladě každý týden na kontroly, což jí dělalo dobře. A i když ji hubnutí stálo 3500 korun měsíčně, včetně konzultací a doplňků výživy, stálo to za to! ●

CO NA TO ODBORNÍK?



ING. PETR
HAVLÍČEK,
nutriční specialista

DOBŘE JSOU pohybové aktivity, které si Lenka nechala doporučit. Přesně – svižná chůze, volný klus, či šlapání na kole po rovině vedou ke spalování tuků, a zároveň člověka neunavují.

ŠPATNĚ JSOU některé kroky v jídelníčku. Nesouhlasím s tím, že sacharidy je možné jíst jen do 14 hodin. Není zde zajištěn celkový příjem sacharidů pro denní fungování organismu – odpoledne se můžou objevit pocity hladu, návaly chuti na sladké i únava.





OTÁZKA: První půlrok mi při hubnutí pomohly speciální koktejly, které nahrazovaly snídani a večeři. Teď zase jím, ale bojím se, že se mi kila vrátí zpět. Co s tím? A jsou koktejly vůbec správná volba?

ODBORNÍK: „Řešit stravu, i při dietě, pouze koktejly, není nejšťastnější řešení. Koktejl by měl pouze sloužit jako náhrada stravy v nouzových situacích – když se nestiháte přes den najíst, anebo když cvičíte pozdě večer a žaludek by měl problém strávit před spaním běžné jídlo.“

zhubla

17 kg

OTÁZKA: Co mám dělat ve chvíli, kdy se mi hubnutí zastaví a kila dolů nejdou, nebo dokonce vyskočí nahoru? Co je v nepořádku?

ODBORNÍK: „S největší pravděpodobností to bude průběh vašeho redukčního jídelníčku a zřejmě u vás půjde o tzv. jo-jo efekt. Radím si svůj jídelníček znovu analyzovat, kontaktovat výživového odborníka, zda příjem stravy není vzhledem k vašemu životnímu stylu až příliš nízký.“



PŘED: 168 cm / 76,5 kg **PO:** 59,5 kg

I když to na této fotce není příliš vidět, byla Lenka v lednu podle svých slov „pořádný kus“. „Asi proto nemůžu najít jinou fotku – nechtěla jsem se v té době moc fotit,“ vysvělovala nám, když jsme ji oslovili pro Ženu a život. Dnes má Lenka o 17 kilo méně a vzkazuje vám: „Netrpím hladem, naopak jím víc než kdykoli předtím. Jen vím, co si můžu dovolit.“

OTÁZKA: Myslela jsem, že čím víc se při sportu zpotím, tím víc zhubnu. Jak to, že to tak není?

ODBORNÍK: „Samotné pocení souvisí se svalovou prací (ta produkuje teplo) a teplotou okolního prostředí. Ale že by pocení vedlo ke spalování tuků, to určitě ne. Chcete-li při sportování i hubnout, musíte se pohybovat v nižší tepové frekvenci, tedy ve stavu, kdy se potíte lehce, jste schopná si u činnosti i povídat, zkrátka, kdy nejste ze sportování rudá jako rak, nebo bílá jako stěna. Hubnutí sportem nebolí!“