

DOKÁZALY JSTE

zhubnout!

JANA (35 LET)

JE TO JEN OTÁZKA VŮLE A ROZHODNUTÍ. Jenže když chcete zhubnout, nemůžete o tom jen mluvit, musíte i jednat! Stejně jako Petra, Martina a Jana. *Necháte se inspirovat?*

MARTINA (27 LET)

Martina nikdy nechtěla dramaticky zhubnout, neměla zdravotní problémy, sportovala. „Léta jsem chodila do fitness centra, posilovat i na různé skupinové lekce. Pak mě asi před rokem kluci z práce vyhecovali k návštěvě kruhových tréninků. Že prý je nedám, protože jsou hodně fyzicky náročné,“ vypráví 168 cm vysoká blondýna. „To byla voda na můj mlýn. Já, a nedám? Líp mě namotivovat nemohli. Po prvním tréninku jsem sice lezla domů po čtyřech, všechno mě bolelo, ale zvládla jsem to. A dokonce mě cvičení na šestnácti stanovištích, v partě a pod vedením dvou trenérů nadchlo. Je to tak jiné než posilovna. Zábavné, náročné a bez prostoru odpočívat! Sama bych se nikdy k takové intenzitě a zátěži nedonutila. Zbláznila jsem se do toho, i když začátky byly pochopitelně těžké. Moje svaly byly zvyklé na úplně něco jiného,“ říká Martina. Podle ní je hlavně skvělé to hecování lidí navzájem - když si myslíte, že už nemůžete, vždycky vás někdo nakopne a jedete dál.

„Postupně jsem zjistila, kde všude jsou moje nedostatky a co je potřeba zlepšit. Když se tomu člověk věnuje pravidelně, je pokrok znát, a to mě žene dopředu - zvednout větší váhu, vyskočit výš, udělat víc opakování jednotlivých cviků.“ Martině se tak postupně díky trénování zvyšovala kondice: „Dokonce jsem se po pár týdnech odhodlala jet i na víkendový



„Zbláznila jsem se do kruhového tréninku.“

o kterých se mi před rokem a půl ani nepsalo. Spousta lidí kolem mě občas nechápe, kde se to ve mně bere. Mě to ale všechno neskutečně baví,“ uzavírá Martina.



CO NA TO TRENÉR?



„Martina je důkazem toho, že když se člověk donutí a namotivuje k tomu, aby změnil doté doby špatné životní návyky, což není vůbec jednoduché, může dokázat téměř cokoli. Na svou proměnu se soustředila komplexně a v jejím případě je vidět, že se nový režim nestal v jejím životě nutností, ale hlavně zábavou. Totiž, když jsou výsledky - a u ní skutečně jsou -, tak to člověka baví a motivuje dál. Pokud výsledky nejsou, je většinou někde chyba, ať už v tréninku, trenérovi, stravě nebo v člověku samotném. Martina má ještě spoustu rezerv, o kterých určitě ví, ve stravě nebo i v tréninku, a tak má o novou motivaci do dalšího sportování postaráno. Každopádně ten fyzický a mentální pokrok, který udělala a který vidím nejen já, ale i lidi kolem ní, je inspirující.“

Trenér Štěpán Ginzel, Hardcore Tréninky

Stačilo jí pět měsíců na to, aby se vešla do džín, které si vysnila. Jana při své výšce 169 cm vážila ještě v únoru 75 kilo. „Když jsem viděla výsledky na kamarádce, rozhodla jsem se, že si zaplatím dietní plán jako ona,“ říká Jana Krejčí a prozrazuje, že ji vstupní balíček včetně měření a konzultací stál 6000 Kč. „Ani tři roky po porodu jsem se totiž nedokázala zbavit kil, která mi zůstala. I když jsem se snažila, nefungovalo to. Zatímco moje kamarádka pořád jedla - a hubla mi před očima. Nakonec jsem také vyhledala poradkyni, která mi vysvětlila, proč musím jíst víc a jak změnit skladbu jídelníčku,“ prozrazuje maminka tříleté dcery. „Dostala jsem několik desítek receptů, tipů na potraviny, které jsem předtím nejedla, a to mi pomohlo. Naučila jsem se jinak vařit,“ popisuje. Sama je prý v jídle dost konzervativní a nevdí jí jíst pořád stejná jídla. „To se ale po čase omrzí a přestane vám to chutnat,“ přiznává Jana. Co pro ni bylo nejtěžší? „Naučit se vařit sama pro sebe bez ohledu na to, že ostatní jedí smažené řízky nebo knedlo-vepřo-zelo,“ směje



se. „V mém dietním plánu je ale hodně receptů, na kterých si pochutnám podobně jako na české klasice,“ doplňuje. Dnes má Jana postavu jako proutek a už dál zhubnout nepotřebuje. Snaží se váhu si udržet, třeba i pravidelnou svižnou chůzí. Vypadá skvěle, co říkáte?

Janino menu na 1. den podle dietoložky:

SNÍDANĚ:

bílkovinový koktejl nebo celozrnný chleba s tvarohovou pomazánkou a zeleninou

SVAČINA:

2-3 kusy ovoce

OBĚD:

120 g hovězího masa na celeru + 30 g (před uvařením) rýže + 200 g zeleniny

SVAČINA:

přírodní Cottage sýr + 2-3 knäckebroty + zelenina dle chuti

VEČEŘE:

Salát Caprese, tedy rajčata s mozzarellou, kapkou olivového oleje a čerstvou bazalkou

-10 KG



„Najala jsem si poradce.“

JEDNA KONFEKČNÍ VELIKOST