

# Necvičila, naopak se učila víc jíst

MARTINA PROVAZNÍKOVÁ (32), v domácnosti

**S** telefonem u ucha, tak vypadaly moje první kroky ke zhubnutí," vypráví Martina. „Mít poradce takhle při ruce je k nezaplacení. Bez Lady Noskové a jejích rad, inspirujících receptů a hlavně elánu, kterým mě podporovala, nevím, zda by se mi podařilo zhubnout tolik," přiznává Martina. A má právo být na co pyšná: zbavit se za 7 měsíců 25 kil, a to bez cvičení, je pořádný úspěch. Ano, čtete správně – nepomohl jí pohyb! „Byla jsem po operaci oka, takže jsem se musela fy-

zické námaze naopak vyhnout. Ale moje váha se při výšce 162 cm vyšplhala na 104 kilo, takže jsem si řekla, že musím a hned!" přiznává Martina. A co jí zabralo? Paradoxně více jíst. „Intenzivní spolupráce s poradkyní byla o tom, že mě učila co, kdy, v jakém množství jíst. Já snídala během práce, obědvala náhodně a večere? To, co bylo doma po ruce. Že vy také? Právě! I když všechny víme, že se má jíst víckrát denně, neděláme to. A má změna? Pro ukázkou: Ráno snídaně – celozrnná houska, šunka, sýr, dopolední svačina – ovoce, oběd – maso (např. ryba, hovězí, krůtí, kuřecí, králík), větší podíl zeleniny a poté menší příloha (např. brambor, rýže, těstoviny), odpolední svačina – jogurt a večere – menší podíl masa a větší podíl zeleniny.“ Zkrátka klasika, řeknete si možná. „I já si nemohla na tak častá jídla zvyknout. Vždyť zhubnout rovná se jíst málo. A i pít víc vody? Ta samá katastrofa: zkraje jsem si musela dělat dokonce i čárky za každou vypitou sklenici!“ dodává Martina. Snaha se jí ale stoprocentně vyplatila. ■

**S poradcem  
na telefonu  
zhubla  
25 kg**



FOTO: JAN PRIBYLSKÝ (6), FOTOLIA (2), PROFIMEDIA CZ (1) A SOUKROMÝ ARCHIV, MAKE-UP: HELENA ZVERŇNOVÁ, STYLING: DUŠAN BEBČAK, PRODUKCE: ALICE ROSSI.



## Co mi pomohlo?

Listovala jsem Ženou a život, kde byl příběh mladé slečny, která díky nutriční poradkyni za několik měsíců shodila neuvěřitelných 25 kg. Po dlouhém zvažování jsem navštívila stránky tvarování postavy, kde jsem vyplnila dotazník Call Back. Během týdne se mi ozvala Mgr. Lada Nosková a už to jelo!