



PETRA (27 LET)

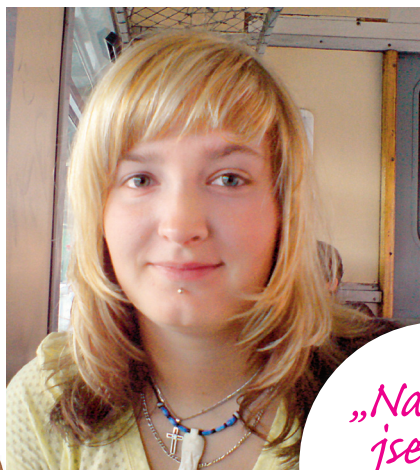
v kanceláři a měla jsem minimální pohyb," vypráví. Dnes snídá třeba vločky s ovocem a mlékem, ke svačině si dá ovoce nebo ovesnou tyčinku, k obědu rýži s kuřecím masem, k večeři zapečenou brokolici nebo chleba s nízkotučným sýrem a zeleninový salát.

Jak jí šla váha postupně dolů, přidala i pohyb. Začala hrát badminton, jezdit na kole a točit obručí kolem těla – lekce hoopingu ji chytlý a začaly bavit. „Všechno jsem ale směřovala k tomu, abych nemusela běhat po doktorech, užívat prášky a byla zdravá,“

dává a z výrazu její tváře je vám jasné, že bez silné vůle a chuti žít jinak by se jí to nepovedlo. „Zvládla jsem to! Za rok se mi výrazně zlepšily všechny hodnoty včetně cholesterolu tak, že jsem už téměř zdravá jako řípa,“ uzavírá Petra, která je dnes téměř poloviční. Tuhle váhu už si navíc přes rok drží. Je tak příkladem toho, že vylepšit si zdraví jde v ruku v ruce i s hmotností.

■ **BLANKA KUBÍČKOVÁ**

„Naučila jsem se jinak vařit.“

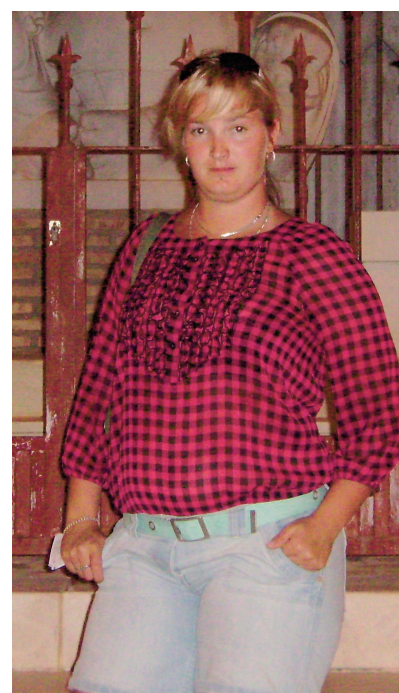


Stal se z ní úplně jiný člověk. Ano, ta žena na fotkách je opravdu Petra před svým zhubnutím. V tu dobu vážila o 32 kilo víc! Pak se ale rozhodla změnit svůj život, být zdravější. A zhubla. Bez lipo-sukce, krabičkové diety nebo odborníka na výživu. Jak se jí to povedlo? Vsadila na svůj rozum. „Měla jsem problémy s vysokým krevním tlakem a musela jsem každý den užívat léky,“ popisuje Petra důvod, který ji donutil otočit svůj životní styl naruby. V té době jí bylo čtyřiaadvacet a nemocná zkrátka být nechtěla. Pustila se do změn. „Nastudovala jsem, co šlo, přečetla knihy o výživě, na-

„Chtěla jsem hlavně přestat jíst prášky na vysoký tlak.“

šla si různé recepty a začala,“ prozrazuje Petra Ovcharovičová. V té době vážila 89 kilo při výšce 177 cm.

Co následovalo dalšího? Známa pravidla, která fungují: Petra začala pravidelně jíst čtyřikrát až pětkrát denně. Vynechala uzeniny, tučná jídla, sladkosti... naopak přidala hodně zeleniny, jogurty, kvalitní maso a ryby, jedla málo pečiva... „Do té doby jsem hodně solila, jedla mastná jídla, pracovala



-32 KG

INSPIRUJTE OSTATNÍ

I vám se podařilo shodit kila?

Dejte nám o sobě vědět na e-mail:

blanka.kubickova@cncenter.cz nebo na adresu

redakce. Přiložte, prosím, fotky před i po zhubnutí.