

JAK HUBNOU *herečky?*

KDYŽ SE ŘEKNE
HEREČKA, ASI SE VÁM
VYBAVÍ KRÁSNÁ ŽENA
SE ŠTÍHLOU POSTAVOU.
ALE NEDEJTE SE
ZMÁST. I ONY ŘEŠÍ
VÁHOVÉ VÝKYVY,
DIETY A HUBNUTÍ.
VYZPOVÍDALI JSME
PROTO TŘI HEREČKY,
KTERÉ UŽ SVŮJ RECEPT
NA ŠTÍHLOU POSTAVU
NAŠLY. NECHTE SE
INSPIROVAT I VY!

**Text: Alexandra Paulovičová
a Ilona Laužanská
Foto: Robert Tichý**


HUBNUTÍ ZAČÍNÁ V HLAVĚ *Veronika Freimanová*

Pod taktovkou výživové poradkyně Lady Noskové z Diet Planu se během čtyř měsíců zbavila šesti kil. Co ji při hubnutí nejvíc překvapilo?

„Nikdy dřív jsem kila navíc moc neřešila, ale poslední dobou jsem začala mít pocit, že v rámci stárnutí kradmým způsobem – kilo po kile – přibírám. A když se mě při rozhovoru do jednoho časopisu zeptali, jestli mě při natáčení seriálu Vyprávěj vycpávají, rozhodla jsem se s tím něco udělat. Hubnutí zkrátka musí začít v hlavě,“ popisuje Veronika Freimanová důvody, které ji přiměly ke snaze shodit několik kilogramů.

Loni na podzim se pustila do změny životního stylu pod vedením Lady Noskové z Diet Planu. „Původně jsem si myslela, že půjde hlavně o stravu v pytlíku a prášky na hubnutí a že budu během měsíce na své původní váze,“ shrnuje svoje počáteční představy Veronika. Ke svému překvapení se ale dozvěděla, že by měla jíst mnohem častěji, než byla zatím zvyklá – tedy pět porcí denně.

Kvůli lavině pracovních povinností byl totiž před začátkem hubnutí jejím prvním jídlem oběd a druhým večeře. Ta měla často podobu bagety, zhltnuté na benzinové pumpě cestou domů ze zájezdového představení. „Zpočátku jsem Ladě tvrdohlavě opakovala, že při svojí časově náročné práci nemám čas připravovat si doma krabičky s jídlem na celý den a dokupovat si k nim kupy zeleniny. Ale ona byla tvrdohlavější než já, za což jsem jí zpětně moc vděčná. Nakonec to dopadlo tak, že jsem vstávala ráno v pět, připravila si krabičky s jídlem a vyrazila na natáčení s jednou taškou navíc. Výsledky na sebe nenechaly dlouho čekat – po čtyřech měsících bylo bez jakéhokoli náznaku hladu šest kilogramů dole! Víc jsem ostatně ani nechtěla,“ říká Veronika. „Začala jsem se během natáčení vyhýbat cateringům a místo toho si vytáhla z krabičky vlastnoručně připravený zdravý oběd nebo svačinu.“ Doporučený jídelníček se našťástí skládá z jídel, která mají výbornou chuť, jsou rychle hotová

A woman with shoulder-length brown hair, smiling, stands in front of a large window. She is wearing a cream-colored, textured, long-sleeved sweater with a white tie belt and a white, knee-length skirt. Her hands are tucked into her sweater sleeves. She is wearing black high-heeled shoes.

*ZAČALA JSEM SE
BĚHEM NATÁČENÍ
VYHÝBAT
CATERINGŮM
A MÍSTO TOHO
SI VYTÁHLA
Z KRABIČKY
VLASTNORUČNĚ
PŘIPRAVENÝ
ZDRAVÝ OBĚD NEBO
SVAČINU.*

a dají se snadno připravit i pro celou rodinu. „U nás doma si všichni oblíbili třeba červenou čočku,“ naznačuje Veronika. Jejím novým jídelníčkem se nechaly „nakazit“ i obě její dcery. V rámci hubnutí bylo na programu i cvičení aerobiku s kamarádkami z KK-Aerobik – alespoň hodina týdně nesměla v žádném případě chybět!

I v současnosti má Veronika diář nabitý k prasknutí – dotáčí seriál Vyprávěj a zároveň pracuje na posledním dílu televizního cyklu Nevinné lži, ve kterém se objeví po boku Ivy Janžurové a Dagmar Havlové. Na přípravu krabiček se zdravou stravou si ale čas stále najde. I když se ničeho nezříká a občas si vychutná i pořádnou rodinnou večeři, stále víceméně dodržuje „udržovací dietní režim“. „Lada mě naučila připravovat si tvarohové pomazánky, které mi opravdu moc chutnají, bílé pečivo nebo knedlíky vynechávám úplně. Naučila jsem se „složit si to správné jídlo“ i v restauraci. S Ladou jsem se naučila přemýšlet nad tím, co jím a výsledek mě moc mile překvapil.“