

Téma

ZHUBLI JSME

Kouzlo spočívá v tom, že neustále jím

ADÉLA HUSÁKOVÁ (26), servírka, 16 kg dole

„Mé první jídlo bylo dřív v deset večer. Rozdíl mezi tím, jak jsem jedla před rokem a jak teď, je tedy diametrální. Dřív to byly rychlá jídla, guláš s knedlíkem, hamburger, zkrátka hotovky a uměle zahuštěná jídla. Dnes to je velmi pestré – zelenina na všechny způsoby (ani jsem nevěděla, že tolik druhů existuje), ryby, těstoviny, sypané čaje apod. A za všechno mohou webové stránky TvarovaniPostavy.cz, kde jsem si našla kontakt a domluvila schůzku s výživovou poradkyní. Jenže ta mě ze začátku vůbec nechtěla přijmout, protože když zjistila, že nejím, spráskla rukama. Dnes bez snídaně neodcházím z domova a během dne mi na mobilu zvoní upozornění, že mám každé dvě tři hodiny jíst. Poslední jídlo jím v půl desáté večer, protože do půlnoci pracuji. Kouzlo úspěchu je právě v tom, že jím vlastně pořád. Tělo si jídlo neustále zpracovává a neukládá ho do zásoby, jako v případě diet, kdy nejíte nic. Dokonce teď vím co a kdy jíst,

abych mohla jíst vše a bez výčitek.

A na otázku, jak to dělám, že jsem štíhlá, odpovídám: umím si to srovnat v hlavě i na talíři! Navíc jsem kromě toho naučila všude chodit pěšky. Jiný pohyb mě totiž nebaví.“



Jíme, co smíme

A je to zase tady. Začátek roku, předsevzetí, že zhubnete a po pár týdnech či dnech rozčarování, že jste to zase nezvládla... Nemáme pro vás zázračný recept ani kouzelné pilulky, zato několik tipů, které opravdu fungují...

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ FOTO VLADO