

ZHUBNĚTE *po porodu* s *Betynkou*

! Jste už delší dobu po porodu
• a stále se vás drží kila navíc?

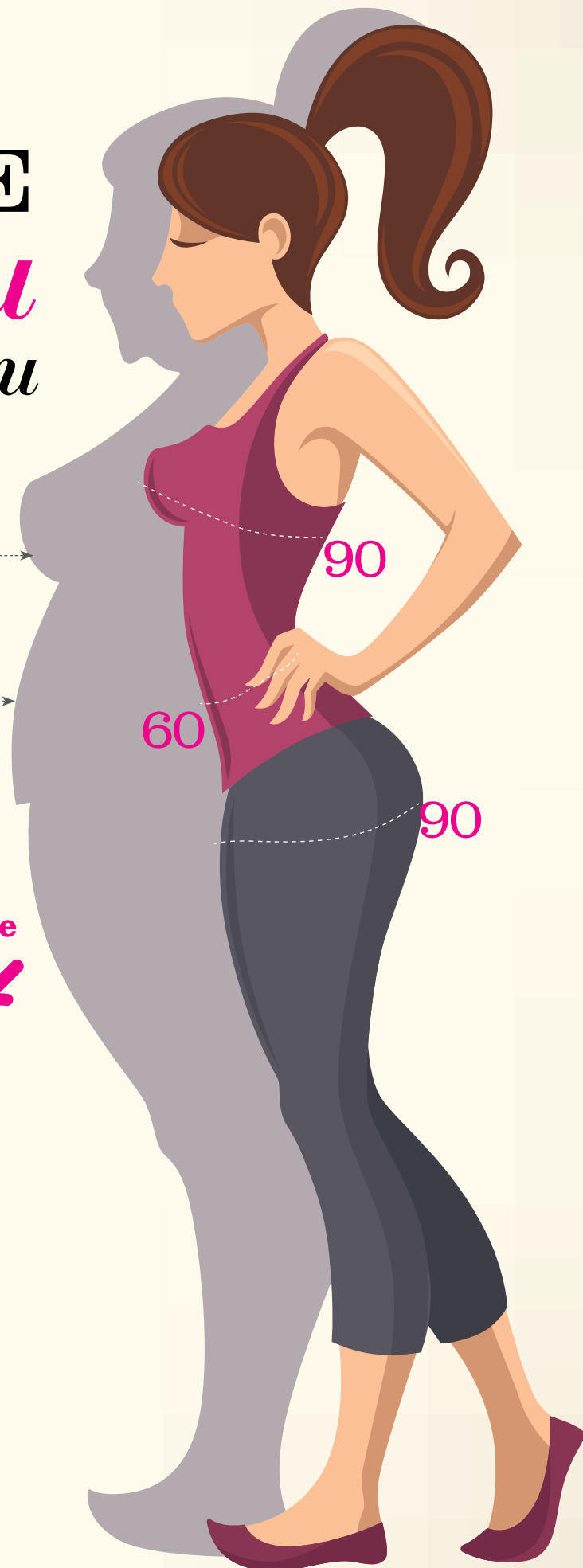
! Trápí vás, že i když z vašich
• miminek jsou již batolátka,
vy se kil nemůžete zbavit

! Chcete opravdu zhubnout?
• Tak o tom jen nemluvte
a pojdte do toho s námi!

**Pojďte do toho s námi a získejte
zpět štíhlou postavu!**

Na e-mail: hubnemesbetynkou@mf.cz
nám napište základní informace o sobě
(jméno, věk, aktuální výška a váha, po-
čet a věk dětí), připojte motivační dopis
a vaši aktuální fotografii.

Připravili jsme pro vás projekt Hubnutí po porodu,
v rámci něhož budete shazovat kila pod odborným
dohledem nutriční terapeutky Lady Noskové
a fitness trenéra. **Tři z vás**, které pošlou
motivační dopis, proč chtějí konečně zhubnout,
**získají možnost hubnout v přímém
přenosu a s naší maximální podporou!**



KDY A JAK začít?



Radí výživová specialistka LADA NOSKOVÁ, DietPlan.cz

● Zůstala vám kila navíc? Hlavně žádnou paniku, máte před sebou náročné období péče o novorozence a stres navíc vám ani jemu neprospěje. Pro rychlejší návrat k původní váze je přínosné kojení, jelikož do mateřského mléka přechází značné množství energetických zásob.

● Rozhodně nedoporučuji drastické diety! Do mateřského mléka by se totiž dostávaly látky nakumulované v tukové tkáni, a ty jsou pro dítětko nežádoucí.

● Strava podporující mírné ubývání váhy by měla vycházet ze zásad racionální výživy. Za přiměřený považuji váhový úbytek jeden kilogram měsíčně, což je natolik mírné, že složení mateřského mléka neohrozí. Výživa by měla být především pravidelná, ve zhruba tříhodinových intervalech. A stejně jako v těhotenství platí, že nejíte za dva.

● Další častou chybou je vynechávat přílohy. Bude vám chybět energie a budete mít chuť. Pokud se na hubnutí necítíte, odložte to. Vše musí začít v hlavě. Člověk by se měl na hubnutí naladit, s potěšením si připravovat jídlo a užívat si. Jestli vám v hlavě jedou myšlenky „měla bych“, „sousedka už zhubla“, „manžel říká“, ještě ten správný čas neuzrál.



CHCI ZPÁTKY svoje tělo!

Jak se shazují kila po porodu? Vyzkoušela jsem to na vlastní kůži. Měla jsem navíc šílených 30 kg, kterých jsem se nakonec zbavila úplně hladce!

Text: Simona Procházková

30 kg nahoře!

Kam se podělo moje ploché břicho? Budu mít ještě někdy svoji dřívější postavu? Na konci těhotenství jsem byla v šoku, když mi týden před porodem ukázala váha neuvěřitelných 91 kilo. Z mých dvašedesáti to byl opravdu slušný výkon. Pamatuji si, jak můj muž uzavíral sázky, jestli tu „devadesátku“ zvládnu pokořit. Zvládla. A po pravdě mě to rozbrečelo, a moc jsem nevěřila, že se ještě někdy vrátím do své předtěhotenské podoby.

92 kg START

Kila na mně v těhotenství doslova rostla. V porodnici jsem nechala jen pár kilo. Zbytek jsem si odnesla domů.



3 MĚSÍCE A 10KG DOLE! NEHLADOVĚLA JSEM, NEMĚLA CHUŤ NA SLADKÉ A NETRÁPILA SE V POSILOVNĚ!



Jak jsem hubla?

Teď už vím, že když se opravdu rozhodnete zhubnout, jde to! Ověřeno na vlastní kůži. V okamžiku, kdy jsem přestala kojít, jsem se rozhodla jednat. Neoplývám zrovna pevnou vůlí, takže jsem věděla, že bez pomoci to nedám a vypravila se za výživovou poradkyní Ladou. Když mě vážila, dost jsem se před ní styděla. A to mě nejspíš nakoplo ze všeho nejvíc. Dala jsem si cíl, že v létě se vejdu do svých předtěhotenských džín a plavek. A výsledek? Za šest měsíců deset kilo dole. Ten slastný pocit, že jsem zvítězila sama nad sebou, svými chutěmi na sladké (které mimochodem zmizely) a slabou vůlí, je k nezaplacení. A když navíc poslouchám, jaká jsem štíhlá maminka a jak mi to sluší, vznáším se pýchou!



Mé 3 zásady!

1 Nejdůležitější rada, kterou jsem od výživové poradkyně dostala, byla, že nic se nesmí uspěchat a omezovat se v jídle také nemá smysl. Sestavila mi jídelníček, včetně šikovných tipů na recepty, které nezabraly moc času.

2 Jíst 5x denně! Každá dietářka by asi byla překvapena, že při „dietě“ se jí mnohem více, než to většina z nás každý den praktikuje.

3 Počítat a nevyčítat! Začínala jsem sice s počítáním kilojoulů a postupně jsem jídelníček vzala za svůj, ale dnes už si neumím představit, že bych jedla jinak. Je to můj život!

ILUSTRACI FOT: SHUTTERSTOCK.COM (5)



62 kg CÍL

Po týdnu jsem už na sobě pozorovala změnu, po třech týdnech si toho začalo všimát i okolí.



CO OPRAVDU funguje?

- Zapomeňte na zázračné diety, které stejně nefungují a neslibujte si nemožné.
- Nekupujte polotovary a průmyslově připravená jídla.
- Dejte si pozor na skryté tuky, které najdete například v sušenkách, uzeninách, vepřovém masu, smetanových jogurtech.
- Dodržujte pitný režim a pijte hodně vody, zelených nebo ovocných neslazených čajů.
- Nezapomeňte si ke každému jídlu přidat porci zeleniny.
- Zaměřte se na bílé maso, hlavně ryby včetně těch tučných.
- Hubnout vám pomůže dostatečný přísun bílkovin, dopřejte si tvaroh, cottage sýr, luštěniny nebo vaječný bílek.
- Každý den si najděte alespoň třicet minut a hýbejte se. Stačí dlouhá procházka s kočárkem.



A co si o mně myslí výživová specialistka Lada?

Simona měla v úmyslu zhubnout 10 kilo a podařilo se jí ještě více...

Simča nebyla z klientek, které by si libovaly v klasické české kuchyni, smažených jídlech. Jen v té skladbě to vážlo. Také měla závislost na sladkém. Takže v první řadě jsme upravily jídelníček, do snídaní přidaly bílkoviny, protože vytvářejí pocit sytosti a také jsme už od prvního jídla zařadily zeleninu. Přísun vlákniny od rána zajistil vyváženou hladinu cukru v krvi a po pár dnech Simča pocítila, že chutě na sladké ustupují. Zásadní změny jsem naplánovala na oběd. Na každém talíři jsme sledovaly skladbu rozdělenou na třetiny tak, aby byly vždy součástí oběda bílkoviny, sacharidy a zelenina. K tomu pravidelná porce tuků. Tento postup považuji za jediné správné řešení, protože jídelníček sestavený terapeutem má být takový, aby si klient dokázal představit, že takto bude jíst po celý život.