

DANIELA, 39 LET, PODNIKATELKA

56 kilo živé váhy je pryč

Byla doslova obalená sádlem, ale během roku dokázala zhubnout o více než 50 kg a v boji s kily dál pokračuje. Pomáhá jí pohyb a pravidelná strava. Navíc má jasný cíl, ke čtyřicetinám si chce dát originální dárek: vážit 76 kg!

Až do třiatřiceti let jsem s váhou v podstatě neměla žádné problémy. Byla jsem celý život zvyklá být hubená. Navíc jsem do vínku dostala dlouhé štíhlé nohy," světuje se Daniela, která vyhlásila válku každému kilu navíc. „Před pěti lety jsem se kvůli svému zaměstnání nemohla moc hýbat, většinu času jsem trávila v autě, což mně, sportovkyni, vůbec nevyhovovalo. Za rok jsem místo svých 80 kg vážila 136 kg, do toho jsem dokázala sníst dvě večeře.“ Daniela tedy každým dnem nenápadně tloustla. „Bylo to takové plíživé přibírání a mně se za rok podařilo obalit se pořádně sádlem. Bratr, který mě nějakou dobu neviděl, například komentoval mou postavu před mým synem slovy: ‚Zavolej si kamaráda a pak obejmeme maminku!‘ Ale ani to mě nepřimělo, abych začala hubnout.“ Zlom nastal, když

si jednou přišla zacvičit do fitnessu a tam potkala své bývalé studentky, které předtím učila tělocvik. „Dívaly se na mě s otevřenou pusou a ptaly se mě: ‚Paní učitelko, co se vám to stalo?‘ To mě konečně nastartovalo!“ Dnes už Daniela ví, že hubnutí je běh na dlouhou trať, protože všechny drastické diety nemají dlouhodobý efekt.



Dádko hubnutí: fáze 1

* „Během roku jsem se ve svých čtyřiatřiceti letech hlavně díky cvičení dostala z přišer- ných 136 kg na úžasných 78 kg!“ Všechno probíhalo v podstatě bezbo- lestně, protože Dá- da chtěla hubnout. Většinu volného

času trávila cvičením a také si upravila svůj jí- delníček. „Vylou- čila jsem z něho hlavně cukrárnu,“ směje se. Dokon- ce se jí také da- řilo dost dlouho si váhu udržovat a nedošlo u ní ani k jo-jo efektu.

řelo jako důkaz





„Pohyb je pro mě hlavně zábava. V poslední době jsem si asi nejvíc oblíbila spinning a už se nemůžu dočkat dalšího čtyřhodinového spinningového maratonu!“

DÁDINY RÁDY O SPORTU:

„Mám štěstí, že jsem přirozeně ‚hýbací‘ člověk. Nejradši bych cvičila každý den od rána do večera. Pokud jste s pohybem na štíru, do ničeho se nenuťte. Zkuste si ale najít sport, který by vám alespoň trošku vyhovoval! Doporučuju například spinning, břišní tance a bodystyling. A když vás nezajme ani to, jděte se každý den aspoň na hodinu projít. Rychlou chůzi zvládne přeče každý, a navíc se u toho můžete kochat krásami přírody.“



JSEM POŽITKÁŘKA, přesto hubnu

DÁDINY FINTY

* Zkuste hubnout společně se svou kamarádkou. Ve dvou a více se to přeče lépe táhne! Přihlaste se spolu na cvičení, navzájem se podporujte a chlubte kily, která jste dokázaly shodit!

* Za každé kilo doú se odměňujte. Ne samozřejmě kalorickým jídlem, ale třeba knihou nebo novou sukni. Neznám slastnější pocit, než když v obchodě zjistím, že si můžu koupit oblečení o jednu konfekční velikost menší!

* Povídejte si se svým tělem! Říkejte mu třeba: „Sice bys dnes ke snídani chtělo hemenex ze tří vajíček, ale dáš si ovesné vločky s rozinkami, broučku.“ Možná to zní trošku bláznivě, ale funguje to.

* Nevychítejte si, když náhodou jednou sníte něco kalorického. Žádné jídlo si nezakazujte - jeden věneček nebo kopeček jahodové zmrzliny vás nezabije. Po jednom jídle se přeče ztloustnout nedá. Po jednom určitě ne!

* Snažte si hlídat, aby se váš jídelníček skládal z osmdesáti procent ze zdravých jídel a těch zbylých dvacet procent můžete hřešit.

* Když už tedy zhřešíte, nevychítejte si to ani nevěšete hlavu. Druhý den si jen trošku zmenšete obvyklé porce.

* Vše, co během dne sníte, si pište do svého deníčku. Budete mít přehled!

Časté chyby při hubnutí

NEDARÍ se vám zhubnout, i když cvičíte a omezila jste jídelníček? Možná děláte chybu, o které nevíte. Způsob, jakým jste zhubla ve dvacetí, nefunguje, když je vám čtyřicet. Poradte se s dietoložkou!

NEZLOBTE se na svoje tělo a špeky. Negativní energie totiž zpomaluje hubnutí.

NEODKLÁDEJTE začátek hubnutí. Pokud opravdu chcete shodit nějaké to kilo, začněte dnes, a ne zítra nebo až pozítří. **NEJEZTE** jednu denně. Je třeba jíst pravidelně. Ideální je pětkrát denně. Pokud se jednou za den nacpete, rozhodně nezhubnete.

