

Hanka váží přes metrák. A chce mít 70 kilo!

Devětatřicetiletá Hanka je druhá z trojice čtenářek, které hubnou v rámci exkluzivního projektu s ProŽeny.cz pod vedením odborných poradců. Ti pro vás dnes připravili jídelníček na jeden den. Zkusíte ho? A vydrží tříměsíční hubnoucí kúru i Hanka, která by chtěla mít zpátky svou štíhlou postavu?

Pomůžete mi, prosím?! Zoufale nám psala Hanka, která je maminkou čtyř dětí. Moc stála o to, získat odbornou pomoc na hubnutí. Přece mít 112 kilo není med! Teď má Hanka za sebou několik dnů hubnoucího režimu. Podaří se jí shodit alespoň nějaká kila? Držíme jí palce!



„Pochopitelně jsem vyzkoušela všechny možné diety, ale bezúspěšně,“ vypráví Hana. „Chtěla bych shodit ne zrovna málo kilogramů. Ráda bych 40, ale to je pro mě v tuto chvíli nedosažitelný sen,“ přiznává se. Nadváha jí působí problémy při pohybu a o tom, že by se chtěla i hezky oblékat, není potřeba ani mluvit. „Ráda bych s tím něco udělala a ve svých letech, poté, co jsem se plně věnovala dětem, bych chtěla být na řadě taky já,“ doplňuje. A my jsme se jí zeptali:

Co vám na novém jídelníčku přijde těžké?

„Samotná jídla jsou v pohodě, až do té doby, než musím celý den někde běhat. Pokud jsem doma, je to o. k. a zvládám to. Ale jakmile jsem v pohybu, už je problém dodržovat pravidelnost. Hlavně oběd. Zatím se mi to povedlo řešit, ale o chlup. Připadala jsem si jako bezdomovec nebo nenažranec, když jsem do sebe na autobusovém nádraží soukala oběd připravený v krabičce.“

Asi pro mne bude největší oříšek plánovat jídlo a připravit si ho předem. Ne vždy dopředu tuším, za jak dlouho se vrátím, a pak nastane problém. Stejně jako s pitím – snažím se vypít dva litry vody za den. Ale také i dvakrát tolik běhám, abych vůbec doběhla.“

Pohybu tedy máte dost...

„...ano, teď každý den. Až si říkám, že bych mohla chvilku zastavit, ale to moje nejmenší dcera nějak nechápe. Je hodně živá. Ale na ten pohyb navíc, co mám doporučeno od Žízalky, jsem se už připravila a dnes zahajuji. Tedy doma na



běhacím pásu, zatím to nikde jinde nezvládám, tak se uvidí.“

Kdy naposledy jste cvičila?

„Je to hrozné, ale před 20 lety. Od svých čtyř až do 20 let jsem byla třikrát týdně v tělocvičně. Dělal jsem od gymnastiky přes judo i atletiku skoro každý sport. Nejvíce a nejdéle karate. S padesáti kily se dalo dobře hýbat. S narozením syna to pomalu ustávalo. Tím, jak jsem přestala cvičit, jsem začala přibírat. Tělo bylo zvyklé odmala makat a najednou? A dneska jsem tam, kde jsem. Sice do dneška udělám provaz, most i hvězdu, ale tělo mám o 62 kilo těžší.“

Ale už jste se rozhodla s tím něco dělat. To chce taky odvalu. Jak se na vaše snažení tváří rodina?

„Drží mi palce. Ví, jak jsem kdysi vypadala, a doufají, že se mi povede několik kil shodit. Stejně jako já chtějí, abych zase byla spokojená a nestyděla se s nimi chodit plavat.“



Co všechno Hanka změnila?

- Místo dvou jídel denně jich jí 5 až 6.
- Zmenšila porce, nejlí dvě velké, ale poloviční.
- Místo tučných salámů jí libové maso.
- Nadále si ke všemu dává hodně zeleniny.
- Místo kávy a čajů, které odvodňují, začala pít vodu, která tělo zavodňuje. Díky tomu si tělo vodu přestalo držet a Hanka přestala být oteklá.
- 3 až 4 hrnky pití nahradila 2 litry tekutin.
- Vynechala smažení, peče na pečicím papíru nebo na alobalu v troubě.
- Přestala ke všemu jídlu dělat husté omáčky.
- Sladké vyměnila za ovoce.
- Chystá se na pravidelný pohyb.

Jaký pohyb to bude? To ví nutriční terapeutka Ludmila Holcová

„Hance jsem naordinovala svižnou chůzi třikrát týdně. Doporučila jsem jí zakoupit nordic walkingové hole. Většina obézních lidí nemá ráda sport, a kdybych Hanku nutila do posilovny, tak mi tam chodit stejně nebude. Proto jsme zvolily tuto variantu. Pokud je špatné počasí, má Hanka doma pás, využije ho. Nutné je brát v potaz, že nejvíce tuku klientka spálí pohybem při nízké tepové frekvenci. Plánuji i nějaké společné výšlapy, abych měla jistotu, že Hanka zvládá techniku správně.“

