

Čtenářka Jana: Za 9 měsíců shodila 18 kilo!

Ještě v červnu Jana vážila o osmnáct kilo víc než nyní. Co jí pomohlo se jich zbavit? Především rozhodnutí s tím něco udělat! A pak dodržování osvědčených rad zdravého stravování. Že nevíte, o jaké jde? Tak čtěte!

„Vždyť to ani nejsem já!“ smutně se podívala do zrcadla šestatřicetiletá Jana. Ručička na váze jí právě ukázala 86 kilo. Přitom Jana byla vysoká jen 164 centimetrů a ještě donedávna milovala pohyb i sport. Jenže všechno jako by odvál čas...



Jen kvůli sobě

„Tak takhle teda ne! Nedopustím, abych byla znechucená sama ze sebe!“ řekla si Jana a pustila se do boje s nadváhou. Chtěla se mít zase ráda. Čím začala? „Ještě týden před tím, než jsem vsadila na zdravou stravu, jsem se učila pít 3 litry vody denně,“ popisuje své první kroky ke spokojenosti Jana. Předtím prý nepila vůbec, za celý den jen hrnek čaje k snídani. Nastavila si proto upozornění na mobil, aby pila, ale i jedla vždy po třech hodinách. „A začala jsem nakupovat a vařit!“ dodává Jana.

Diety? Samozřejmě ano!

Kdo při svém snažení zhubnout nevyzkoušel některou z diet, nemluví úplně pravdu. Jana ale už nechtěla postupovat podle zaručených rad z časopisů nebo doslechu. „A tak jsem si na netu našla odborníky na hubnutí,“ prozrazuje Jana. Dnes po půl roce ví, že to bylo její nejlepší rozhodnutí. K dispozici jí byli neustále: poradili, pomohli i pochválili.

Chybujete ve všem

Změnit prý Jana musela všechno. „Pamatuji si, že na první schůzce mi paní Lada Nosková řekla: Je pár zásad zdravé výživy, a vy nedodržíte ani jednu: nepijete, nejíte pravidelně a ani skladba jídla není v pořádku. A já odpověděla: Bezva, tak to můžu začít dělat všechno správně, a bude to fungovat!“



Pijte, pijte vodu, ale ne rum

Jak to přesně vypadá ve skutečnosti? Než Jana odejde z domova, vypije litr vody nebo zeleného čaje. V práci další 1,5 litru po půllitrových hrncích a na večer jí pak zbývá už jen půllitr. „Jím pravidelně po třech hodinách - s tím, že jsem zjistila, že nejlepší jídlo je stejně to, které si sama uvařím a připravím,“ doplňuje. Pod kontrolou ho má, i když je mimo domov: nikdy nevyraží z bytu bez připravených svačin a krabiček s jídlem. „Dají se tak zvládnout i dovolené v zahraničí, služební cesty či firemní porady. Zkrátka si vařím či si z jídelního lístku vybírám zdravá jídla.“

Chutné, ale i zdravé menu

Hubnutí bylo u Jany postupné, maximálně kilo za týden. „Hodně mi ale pomohlo, že jsem od poradkyň Lady Noskové a Lídy Holcové dostala spoustu úžasných receptů a nové inspirace, co a jak se dá uvařit, aby to bylo dobré, zdravé a mnohdy i rychlé na přípravu.“ Do jídelníčku se proto místo vepřového a párků dostaly ryby, luštěniny, spousta zeleniny, bulgur, tofu, oříšky, domácí balkánský sýr a tak dále.

Tip redakce: Konkrétní recepty najdete v článku **Jídelníček expertky na hubnutí** nebo také **Hubnete? Zkuste naše dietní večere**.

Po svých především

Kromě propracovaného menu pomohly Janě shodit za devět měsíců 18 kilo ještě další změny. „Přestala jsem se vozit dopravními prostředky a po městě chodím víc pěšky. Sportuju stejně jako předtím hlavně o víkendech – jezdím na běžkách i na kole. A už mi to jde daleko radostněji,“ doplňuje Jana. A když se jí ptám na krizi během hubnutí, nevzpomene si. „Nejtěžší je totiž rozhodnout se. Pak už to jde samo,“ povzbuzuje i vás čtenářka.

Velký batoh kil dole

Co to znamená, mít tělo lehčí o 18 kilo? Tolik přece váží třeba dospělý pes střední velikosti, naplněná velká krosna a podobně. „Nevěřila jsem, že shodím tolik. Měla jsem představu tak 5 až 8 kilo, nicméně, když to tak hezky šlo, nebránila jsem se,“ usmívá se spokojeně Jana. Byla prý sama překvapená, jak už po dvou týdnech cítila změnu. Vracela se jí energie a s ní dobrá nálada, psychická vyrovnanost po celý den, odpadly stavy naprostého hladu i přecpání.

„Zjištění, že když něco skutečně chcete a věnujete tomu energii, tak to začne fungovat, mi obrovsky pomohlo,“ uzavírá Jana. Jako bonus prý pak získala přesun z konfekce č. 44 na č. 40 a někdy i 38 a pochvalu od okolí. „Vnitřní pocit spokojenosti je ale ten nejlepší!“ Co vy na to?



Blanka
Kubíčková!