

CHCETE SHODIT, ALE POŘÁD SE VÁM TO NEDAŘÍ? Chybí vám odhodlání a pevná vůle? Seznamte se s našimi čtenářkami, které se do hubnutí pustily ze všech sil. *Třeba vám jejich příběhy dodají sílu.*

Jarka Višková (29)

Při své výšce 182 cm si Jarka připadala s téměř devadesáti kilogramy neforemná a necítila se dobře. Během 10 měsíců se jí podařilo shodit neuvěřitelných 17 kilogramů. Jak sama říká, v nastaveném režimu pokračuje, a i když už hubnout nepotřebuje, dodržuje zdravý jídelníček a je šťastná, že se naučila, jak svému tělu neubližovat nevhodnou stravou.

Sbohem, migrény

„Mojí hlavní motivací k tomu, abych se sebou začala konečně něco dělat, bylo (samozřejmě kromě touhy vypadat lépe) zdravotní hledisko. Už nějaký čas jsem se cítila opravdu

špatně. Často mě přepadaly nevolnosti, trpěla jsem migrénami z hladu, protože jsem se obvykle za celý den pořádně nenajedla. Ráno jsem se odbyla jen rychlou snídaní a často se mi stalo, že další jídlo jsem dostala do žaludku až pozdě večer,“ přiznává Jarka.

Má časově náročnou profesi – pracuje jako manažerka, často je na cestách a její dny mají nepravidelný režim. A tak není divu, že byla zvyklá jíst v poklusu. Výživová specialista jí sestavila jídelníček podle jejích potřeb, a tím nastalo pro velice zaměstnanou ženu období velkých změn.

Vařím chytře

„Asi největší z nich bylo, že neděle se pro mě stala takzvaným vařicím dnem, kdy jsem si připravovala obědy na celý týden dopředu, protože ve všední dny přicházím domů pozdě a nechce se mi už vařit. Zvykla jsem si, že každé ráno vytáhnu z mrazáku připravenou krabičku a vezmu si ji s sebou do kanceláře. Ze začátku to bylo těžké a musela jsem se soustředit, co nakoupit a kdy jíst. Rychle jsem si ale zvykla.“

Největším „vroubkem“ je pro ni momentálně nedostatek času pro pravidelný pohyb. Jarka během hubnutí necvičila, ale je odhodlaná s tím začít. „Nedávno jsem začala s chůzí, která mě chytla. Říkám tomu, že chodím chodit. Není v tom ale pravidelnost, hlavně z časových důvodů, jednoduše nestíhám. Alespoň jednou za tři dny se ale snažím trochu času si najít a pohyb se věnovat. Občas si ráda zajdu zaplavat a také se věnuji agility se svým psem. To sice není aerobní pohyb, který bych potřebovala, ale je to pohyb, tak se taky počítá. A úplně první věc, kterou jsem udělala, když se mi podařilo zhubnout? Jako odměnu jsem si koupila nehorázně drahou podprsenku.“

ředtím: 89 kg
Potom: 72 kg



Vyhrály jsme *LOGO* samy se sebou!

