

ŽIVOTNÍ ZMĚNA

Před pár lety jsem prodělala dvě dost těžké operace, po nichž jsem dostala doporučení, abych byla opatrná a šetřila se. Šetřila jsem se tak, až se mi podařilo postupně přibrat 12 kg. Proto jsem si řekla: Dost! S tím musím něco udělat. Mám teď 6 krásných vnuček, a i pro ně jsem chtěla zůstat čilou, aktivní a hezkou babičkou. Po několika neúspěšných pokusech jsem si řekla: „Bez pomoci to asi nezvládneš.“ A tak jsem začala hledat na internetu. Vím, že lákavé diety, kterých je všude spousta, vedou k dalším marným pokusům, a stejně tak řada dalších nabídek na rychlé řešení pomocí plastik či obdobných metod je k ničemu, pokud nevedou ke změně přístupu k životu. Hledala jsem tedy někoho, kdo pohne s mým navykklým způsobem života, a oslovil mě právě DietPlan. Nesliboval snadnou cestu a připadal mi solidní. Přišlo mi, že s ním bych to mohla vydržet. Nemohu říct, že jíst a žít zdravě je zprvu jednoduché. Člověk se opravdu musí přinutit ke změně stylu života. Naštěstí jsem nedostala jen návod, co jíst, ale i podrobná vysvětlení, proč má jídlo mít právě takové a takové složení. Navíc mě naučili také vařit tak, aby zdravá jídla byla i velmi chutná. Dostala jsem spoustu receptů, které můžu přesně dodržovat nebo se jimi jen nechat inspirovat. Co mi vadilo a naopak, co ne? Nevadilo mi chodit na schůzky, ty jsem absolvovala moc ráda, fungovaly i jako jistá psychologická poradna. Děvčata, pokud tak mohou poradkyním na hubnutí říkat, s vámi projdou tím,



co se zdařilo a co ne. Pokud se daří, umí pochválit, pokud ne, rozeberou, kde jste udělala chybu a co by vám vyhovovalo lépe. A umí motivovat. Vadila mi někdy ne moc pevná vlastní vůle. Nebudu lhát, že mě někdy večer „nehonila mlsná“, i když hlad jsem neměla. Ale to je nutné překonat. Hubla jsem pomalu, zhruba za půl roku jsem zhubla 11 kilogramů. Potom to už šlo hůř, ale váhu jsem si dalšího půl roku bez diet udržela. V poslední době se mi podařilo shodit další 3 kilogramy. Musela jsem ale ke změně jídelníčku přidat i více pohybu. Chodím teď cvičit na velkých míčích a také navštěvuji velmi zábavnou. Věřím, že s tím, co teď vím, se mi podaří v tomto stylu života pokračovat a zůstat taková, jaká si přeji být.

Krabičky, nebo cvičení?

■ Shodit přebytečné kilogramy můžete různými způsoby, někdo omezí jídelníček, další zkusí krabičkovou dietu, při které vám domů přivezou už hotové nízkokalorické jídlo. Krabičkové diety nabízí například: www.dietaprovsechny.cz, www.abcdieta.cz nebo www.dietavpohode.cz

■ Při hubnutí nestačí jen sledovat jídelníček, ale neméně důležitý je i pohyb. Pro efektivní hubnutí jsou vhodné spíše aerobní aktivity, a to aspoň po dobu 20-30 minut v méně intenzivní zátěži, například spinning, lehký běh, cyklistika, kolečkové brusle a podobně.



12 KILO

Jiřina PAVLÍKOVÁ

VÁŽILA: 83 kg.

SOUČASNÁ VÁHA: 72 kg

DOBA HUBNUTÍ: 6 měsíců



Go si myslí

Jana Doleželová

„Jedna z věcí, která je pro štíhlou linii opravdu důležitá, je i dostatečný spánek. Unavený organismus se totiž soustředí především na základní životní funkce a mnohem pomaleji spaluje. Omezit ponocování se vám tedy rozhodně vyplatí!“