



Kamila Špráchalová

## **Slavná seriálová herečka zhubla deset kil a v posilovně nebyla ani minutu.**

21. září 2014

Herečka Kamila Špráchalová přiznala, že kdyby se nedržela ve stravě, měla by možná metrák. K přibývání má sklony, a tak jí nezbyvá nic jiného, než dbát na to, co jí. Ještě před půl rokem si jídlo dokonce přísně vážila a zhubla deset kilogramů.

"Našla jsem si úžasnou výživovou poradkyni Ladu Noskovou, a ta mě dala do kupy. Respektovala, že nechci žádné umělé koktejly a tyčinky, ale jíst normální jídlo, i když v jiném dávkování a zdravější. Takže když dělám pro rodinu například svíčkovou, odeberu si pro sebe část omáčky ještě před zahuštěním, a zatímco kluci dostanou čtyři nebo pět knedlíků, já si vezmu maximálně jeden a dojím se zeleninou," řekla Super.cz Kamila.

Jídlo si pečlivě musela odvažovat, aby splnila denní dávku bílkovin a sacharidů. "Ted' už to mám v oku. Zvládám to i bez váhy," upřesnila herečka, která nyní už hubnout nechce, ale ve stravovacím plánu jede dál. "Jsem úplně spokojená, hubnout dál nechci. Ale taky nechci mít metrák. A kdybych se nedržela, ručička na váze by šla rychle nahoru," dodala Špráchalová, která v pražské pizzerii předvedla, že se dá upéct i dietní pizza.

"Moje nutriční poradkyně vymyslela pro restauraci vyvážená jídla, která jsou dobrá, zdravá a dietní. Myslím, že budou lidi překvapeni velkým množstvím jídla. Nemusí hladovět, když chtějí hubnout," dodala Špráchalová. ■

## Fotogalerie



Kamila Špráchalová má dole díky správnému stravování deset kilo. Cvičit ale nechodí.

Foto: Pizza Coloseum (4x)



Kamila Špráchalová a Jana Adamcová se řídí radami výživové poradkyně Lady.



Kamila Špráchalová si se svojí nutriční poradkyní dopřála kvalitní oběd.



Kamila Špráchalová si umí pochutnat i na dietním jídle.