

Kateřina shodila 16 kilo za 4 měsíce. Zdravě!

Za čtyři měsíce se Kateřině (38 let) podařilo shodit 16 kilo. Stačilo pár malých změn v jídelníčku a prý to šlo samo. Jak přesně a co jí nejvíce pomohlo? Přečtěte si její vyprávění!

K rozhodnutí začít skutečně něco dělat, a nejen mluvit o snaze zhubnout, došla Kateřina postupně. Jak říká, až se čas navršil. „Viděla jsem u kamarádky, jak chodí k odborníkovi, a celý rok sledovala, jak se jí daří,“ začíná vyprávět Kateřina.

„V té době jsem se začala sama také snažit a roční úsilí mi přineslo osm kilo dolů. Jenže to bylo málo, pořád jsem při výšce 160 cm vážila 80 kilo,“ popisuje čtenářka. Nakonec dospěla k tomu, že potřebuje někoho, kdo jí poradí, co dál. Obrátila se tedy na dietní poradkyni Ladou Noskovou. A výsledek? Vidíte na fotkách!

Jindy a jinak

Co tedy odbornice zjistila, že dělá Kateřina za chyby? „Nejedla jsem špatně, naopak zdravě, ale v nesprávnou dobu a nepravidelně,“ začíná vyjmenovávat Kateřina. A dodává, že ani složení, tedy množství bílkovin, tuků a sacharidů neměla během dne rozložené tak, aby to vyhovovalo přesně jejímu tělu.



Proto dostala vypracovaný jídelníček s příjmem energie za den 6000 kJ. Opustit tedy musela například pečivo k večeři, sladkosti po obědě a jedení, kdy se jí zamane. „Vstávám v 6 hodin a první jídlo jsem měla v 9.30,“ uvádí příklad Katka s tím, že nyní snídá do hodiny po probuzení. K inspiraci dostala spoustu receptů i tipů, kde co nakupovat.



Žádné krize nebyly

Bylo v novém režimu něco, na co si Kateřina nedokázala zvyknout? „Bude to znít jako klišé, ale mně opravdu od začátku jídelníček naprosto sedl. Cítila jsem se hned v prvních dnech dobře. Neměla jsem hlad, nebraly mě žádné výkyvy nebo chutě na sladké,“ doplňuje Kateřina.

Co však začala dělat nově, bylo vaření si jídla a připravování si teplých večeří. Žádné odbývání se houskou se sýrem, ale většinou teplá zelenina s masem, polévky, zapečená zelenina... Když ale někdy třeba nestíhá (i během dne), k ruce má proteinové tyčinky či koktejly místo jídla. To prý využívá opravdu, jen když není zbytlí.



Katčin jídelníček na jeden den

Snídaně: Dietní koktejl s mlékem

Svačina: 300 g ovoce

Oběd: 130 g lososa s ořechovou krustou + 40 g kuskusu

Svačina: 200 ml bílého jogurtu + 40 g vloček nebo 3 knäckerbroty + 45 g šunky + 30 g 30% sýra, zelenina libovolného množství

Večeře: 120 g hovězího masa s lilkem, cuketou, paprikou zapečené s parmezánem

Šlo to jedno s druhým

Kromě změněného jídelníčku si Katka přibrala na pomoc také pohyb. „Zní to sice banálně, ale začala jsem všude chodit pěšky,“ uvádí čtenářka. Kromě toho navštěvovala a navštěvuje třikrát týdně lekce p-classu, cvičení na velkých míčích a posilování zvané břišní pekáč. Ráda má i plavání.

Foto: Greta Blumajerová Sama dokázala osm kilo, dalších 16 kilogramů jí pomohla dát dolů dietoložka

Kvůli jejím aktivitám se jí prý také stalo, že měla během hubnoucího programu několik dní hlad. Nevěděla, čím to je. „Dozvěděla jsem se, že když cvičím, je chybou nemít v jídle k večeři sacharidy. Proto jsme je tam na dny, kdy se hýbu i v tělocvičně, přidaly, a bylo po problému,“ doplňuje Kateřina.



Ted' to udržet dole

Kateřina se momentálně snaží svá shozená kila udržet. „Pochopitelně se cítím skvěle, mít o tolik lehčí tělo je výrazně znát. Zvládnout se to rozhodně dá. Chce to jen začít,“ vzkazuje Kateřina.

Co vy na to?

Blanka Kubíčková