



LADA NOSKOVÁ, 31 LET

Pomohla mi matematika

Lada nikdy neměla problémy s váhou - vždycky byla štíhlá, i když jedla sebevíc. A radila lidem, jak zhubnout. Když jí po porodu zůstalo 13 kilo, málem nevěděla, jak na to.

82 kg

„Během těhotenství jsem si v jídle dost dopřávala a hlídala si věci dobré jen pro miminko, nikoli pro mě samotnou. Klidně jsem si dala párek nebo palačinky. Chtěla jsem vyzkoušet, jaké to je být tlustá. Jenže jsem to trochu přehnala a výsledkem bylo 22 kilo navíc. Nemohla jsem se ohnout ani vejít do oblečení. Všichni mě uklidňovali, že kila nechám v porodnici.“



VLČÍ HLAD JE NEPŘÍTEL Č. 1 - nutí vás rychle (a hlavně hodně) sníst cokoli. Odolat mu můžete tím, že budete jíst častěji a málo, abyste jste mu vůbec nedala šanci vás zaskočit.

$$BEE = 65 + (9,6 \times \text{hmotnost v kg} + 1,8 \times \text{výška v cm}) - (4,7 \times \text{věk})$$

73 kg

„Jenže já jich tam nechala jen 9, 13 mi jich zůstalo! A když nešly dolů ani po dvou měsících, začala jsem být nervózní. Místo toho, abych využila svých znalostí, dělala jsem školácké chyby. Já, majitelka studia na hubnutí. Jedla jsem víc než jsem měla, málo pila a ještě méně se hýbala.“



LADA RADÍ

LEPŠÍ DŘÍV NEŽ POZDĚJI

Nenechte vaši tloušťku zajít do neúnosných mezí. Přeče jen se dává dolů lépe pět tiho než dvacet.

SILNÁ PSYCHIKA Když vám kila, i přes vaši snahu, hned nepůjdou dolů, napanikařte. Věřte si, že to zvládnete a neházejte hned flintu do žita. Vůbec nevadí, když párkrát „selžete“, tedy sníte, na co máte chuť a ne to, co byste měla. Po jednom dortu hned neztloustnete.

DŮSLEDNÁ KONTROLA Přestože budete mít pocit, že jíte málo a dost pijete,

zkuste si to všechno jednou napsat na papír. Možná zjistíte, že např. jedna láhev vody je opravdu málo - mají být 3, 4 litry (nepočítá se káva, cola atd., které vodu z těla odvádějí) podle pohybu a počasí. Nenechte se zaskočit „vlčím“ hladem a mějte pořád něco malého (banán, mrkev) po ruce. **HÝBEJTE SE** Ať chcete nebo ne, bez pohybu vám kila dolů nepůjdou.

NE SMÍTE SNÍST VÍC NEŽ POTŘEBUJETE

CHCETE-LI ZHUBNOUT musí váš energetický příjem být nižší než výdej. Nejlepším řešením je jíst nízkokalorickou stravu a dostatečně se hýbat. Všechny hodnoty si můžete spočítat díky kalkulačce kalorií na www.obezita.cz nebo www.ekalkulacka.cz. Nezapomeňte mezi výdej započítat kromě pohybových aktivit také i váš bazální metabolismus.

BAZÁLNÍ METABOLISMUS (BEE) je energie, která je potřebná pro zachování základních životních funkcí v naprostém klidu duševním i tělesném (za normální teploty a vlhkosti). Tato hodnota je závislá na pohlaví, hmotnosti, výšce a věku. Roste s hmotností a výškou, snižuje s přibývajícím věkem.



68 kg

„Proto jsem se rozhodla k radikálnímu kroku. Pochtivě jsem si sepsala co jím a vypiju během dne a spočítala si přesně svůj denní příjem i výdej energie. Najednou jsem viděla ty čísla. Hned bylo jasné, že musím sladké musli vyměnit za neslazené, jíst ne třikrát, ale pětkrát denně, víc pít a i když jsem na mateřské, najít si čas na intenzivní pohyb, bez něhož to nejde.“



60 kg

„Při změně jídelníčku mi pomohly nízkokalorické bílkovinné koktejly - mám je pořád při ruce, jsou rychle hotové a zasytí. S malým Oliverem v kočárku nachodím až 9 kilometrů denně, tedy dvě a půl hodiny. Přidala jsem na zpevnění těla powerjógu (stačí jednou týdně) a výsledky se dostavily. Během půl roku jsem shodila 13 kilo a mám znovu svoji váhu.“

NÍZKOKALORICKÉ KOKTEJLY nahradily moje jedno hlavní jídlo denně. Dnes, kdy už mám znovu svoji váhu, si místo nich dávám zeleninový salát s masem.

