



**10**kg  
zhubla



# víc jím a hubnu

*Lenka Staňková (32) začala před půl rokem víc jíst a méně cvičit – dole má 10 kilogramů.*

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ FOTO KILIÁN HAVLÍČEK

**N**eměla jsem nikdy výrazné problémy se svojí váhou, ale jednoho dne jsem si uvědomila, že mám mnohem víc kilo, než před deseti lety. Navíc jsem viděla na kamarádce, jak bez potíží zhubla. Proto jsem na internetu našla webové stránky ImageCentrum.cz a dohodla si schůzku s výživovou poradkyní Ladou Noskovou,“ prozrazuje manažerka Lenka Staňková. My jsme Lenčino hubnutí sledovali a požádali uznávaného nutričního poradce ing. Petra Havlíčka, aby jeho průběh zhodnotil. Jako inspiraci pro vás!

# 70 kg

**PROBLÉM:** Je mi 32 let a tvrdí se, že v tomhle věku kila přibývají samy a také že se mnohem hůř hubne než ve dvaceti.

Po vysoké jsem rok co rok přibrala jedno kilo. Což sice nic není, ale po 10 letech zjistíte, že máte o 10 kilo víc.

Jenže proč bych svoji někdejší hmotnost nemohla zase mít? Nechtěla jsem zkoušet žádné diety, protože ty vedou jen k opotřebování metabolismu, a raději jsem si nechala vypracovat redukční plán od dietoložky.

#### CO NA TO ODBORNÍK:

Věk v hubnutí není překážkou, ale jde o změnu životního stylu, kdy čím jsme starší máme i víc povinností a méně času na sebe. Rozhodnutí oslovit odborníka a neexperimentovat je vynikající řešení!

**JAK SHODIT ASPOŇ 5 KILO?** Rada zněla: přestat cvičit každý den, stačí prý třikrát týdně 45 minut ve správné intenzitě. A také místo dvou jídel denně, musím jíst 5 až šestkrát. Ale to ze mě bude selka! chtěla jsem křičet...

Po dvou měsících jsem dala poradkyni za pravdu, protože první 3 kila byla pryč. Při tancování jsem se dostávala totiž do hodně vysoké intenzity cvičení (kolem 180 tepů za minutu) a místo tuků páčila cukry. Proto díky měření frekvence jsme zjistili, že je pro mě optimální chodit jen cvičení pás na 45 minut, kde se budu pohybovat v pásmu pro hubnutí, což je zhruba 130 tepů za minutu. Získala jsem tak díky tomu i víc času! Pravidelnost v jídle pro mě ale byla peklo. Ale když zaplatíte dva tisíce korun za poradce, je to fantastická motivace, jak se přemoci, vydržet a každý den ráno si nakoupit plnou tašku jídla. Pak máte celý den při ruce kvalitní potraviny a neřešíte hlad fast foodem, chlebičky nebo čínou. Po nich se tloustne!

# 67 kg

**CO NA TO ODBORNÍK:** Uvedené všeobecné zásady schvaluji, neb tělo potřebuje kromě cvičení i prostor na regeneraci. Stejně tak je známo, že existují tepová pásma (zcela individuální), kdy dochází k optimálnímu spalování tuků a minimálnímu energetickému krytí z cukrů. I malé dítě dnes už také ví, že je při sedavém zaměstnání nutné jíst málo a často.

**PROBLÉM:** Jsem zvyklá si vklidu užít večeři a teď mám místo toho vypít jen speciální koktejl?

Tohle byl pro mě největší oříšek, zvyknout si, že jsem za pět minut navečeřená. Ale pro podporu hubnutí a nastartování metabolismu prý moje koktejly místo večeře nebo občas snídaně byly nutné. Musela jsem přidat více masa, zpolovičitat přílohy atd., ale svého kafe, vína a občasné cigaretky jsem se nevzdala.

Naučila jsem se vnímat to, co mému tělu dávám. Zmizely mi díky tomu žlučnoky a chvilky...

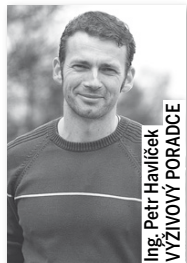
#### CO NA TO ODBORNÍK:

Koktejly považují pouze za nouzové řešení v případě, že cvičíte pozdě večer. Kdybyste večeřela, tělo by pak nemělo dostatek času na regeneraci, protože by se věnovalo trávení. Rozhodně bych koktejlem ale nenahrazoval snídani, kterou považují za jedno z nejdůležitějších jídel!

# 60 kg

**DOBŘÍ VÝSLEDEK** Lenka udělala velmi dobře, že nezkoušela nic sama a nepodlehla vábívým reklamám na hubnutí. Nelítala od jednoho odborníka ke druhému, ale oslovila jednoho. Pod jeho vedením se pak naučila správnému systému, jak správně jíst i cvičit. Oceňuji, že ze svého života neudělala galeje a dopřává si s mírou kávu i víno, tedy to co má ráda, což k životu patří.

**CO UDĚLALA LENKA ŠPATNĚ** Neznám drobný dietní plán, ale podle vyprávění nenacházím na Lenčiných krocích nic chybného. Hubnutí je pozvolné, bez únavy či hladu, dokonce naopak.



Ing. Petr Havlíček  
VÝŽIVOVÝ PORADCE