

ZHUBLA JSEM s dietním plánem

Lenka, jež od ledna zhubla přes 20 kg, na nás udělala velký dojem! Nabila nás svým optimismem, sebedůvěrou, překvapila skromností. Inspirujte se jejím příběhem!

L Když Lenka přibrala v průběhu tří let třináct kilogramů, rozhodla se, že zhubne jednou a navždy. Nasadila dietu, začala chodit do fitka a tam potkala někoho, kdo ji navedl na tu správnou cestu. Zní to jednoduše, ale bylo to samozřejmě o dost složitější. Podobně jako spousta dalších žen, i ona řešila svou postavu téměř odjakživa. „Myslím, že to začalo, když mi bylo asi 14 let. Nejvíce se to zhoršilo v průběhu posledních pěti let. Připisuji to špatné životosprávě a sedavému zaměstnání. Plus k tomu musím připočítat také nepravidelné a špatné stravování a žádný pohyb,“ popisuje Lenka svůj někdejší životní styl a otevřeně pokračuje i o svých problémových partiích: „Jsem klasická ‚hruška‘, takže mé problémové partie jsou oblast boků, zadečku a stehna.“

POKUS, OMYL, POKUS

Lenka se pokoušela nejdřív hubnout s pomocí tak, že zkoušela nejrůznější diety. „Se svojí váhou jsem, podobně jako většina žen, nebyla spokojená vlastně nikdy, proto jsem se během dospívání pokoušela hubnout poměrně často. Nebyly to sice žádné drastické diety, spíš omezení přísunu kalorií a více pohybu. Výsledný efekt však byl většinou minimální nebo pouze krátkodobý,“ vzpomíná Lenka na své dietní pokusy, které v letech 2008–2011 vyústily v to, že přibrala dalších 13 kilogramů a rozhodla se, že chce svou váhu vyřešit jednou provždy.

FIREMNÍ TĚLOCVIČNA

„Už jsem neoblékla téměř nic a měla jsem dokonce zdravotní potíže – bolesti kloubů, ztížené dýchání i při menší námaze. Rozhodla jsem se proto, že je načase s tím

LENKA
věk: 31
profese: manažerka
konfekční velikost před: 44-46
konfekční velikost po: 38-40
úbytek v cm: pas 15,5,
břícho 16, boky 13
úbytek v kg: 20,5
zhubla s Diet Planem
(www.dietplan.cz)



PŘED



PO

TEXT: ALEXANDRA PAULOVICOVÁ, FOTO PAVEL HORÁK A ARCHIV, MAKE-UP: RADKA NOVOTNÁ, STYLING: KAREL DOMINIC STIX, ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ DĚKUJEME FIRMA M H&M, VERO MODA, BELLA BRUTTA A MARKS & SPENCER

UKÁZKOVÝ REŽIM

„Vstávám ráno kolem páté, takže mám 6 denních jídel – fresh džus nebo ovoce před ranním cvičením, snídaní, dopolední svačinu, oběd, odpolední svačinu a večeři. Porce jsou skvěle vyvážené – hodně masa, případně jiných bílkovin, a zeleniny, přílohy v omezeném množství. Velice důležitý je také pitný režim. Vzhledem ke zvýšené fyzické aktivitě se snažím vypít minimálně 3,5–4 litry tekutin denně. Jedná se převážně o neperlivou vodu.“

POHYB JAKO KONÍČEK

„V rámci tohoto režimu jsem také přišla na chuť sportování. Začala jsem chůzí a jízdou na kole, pak přešla od indiánského běhu k vytrvalostnímu běhu. 8. září 2012 jsem pak běžela v Praze

v rámci Mattoni Grand Prix Prague 2012 závod žen na 5 kilometrů. Kromě toho ráda čtu, trávím čas s rodinou, domácími mazlíčky a nově se chystám na lekce jízdy na koni.“



JAK VIDÍ LENKU NUTRICNÍ TERAPEUTKA LADA NOSKOVÁ:

„Lenka je velmi cílevědomý člověk. Vždy jsme s kolegyní měly pocit, že opravdu vnímá naše rady, všechno si otestuje v praxi, je ochotná zkoušet nové potraviny i recepty. Zkrátka byla vnímavá ke všem změnám, a hlavně skutečně odhodlaná ke změně postojů k jídlu. Dosáhla výborných výsledků právě proto, že nespokulovala, která dieta by byla lepší, ale nechala se vést. A za to si zasloužila mimořádný výsledek. V průběhu našich terapií se měnila před očima, byla plná energie, prostě zářila. Vždy jsme se na schůzku s Lenkou těšily, protože bylo jasné, že přijde v dobré náladě a dodá nám energii k další práci. Ne všichni klienti jsou takoví, takže schůzky s ní byly pro nás radostí. Máme z Lenky velkou radost a myslím, že i ona je na sebe právem pyšná.“



ZMĚNA
životního stylu
PRINESLA
LENCE lásku
k pohybu a také
SEBEVĚDOMÍ.

něco dělat. Začala jsem si připravovat obědy doma a 3x týdně se věnovat sportu ve firemní tělocvičně,“ vzpomíná Lenka na své rozhodnutí. Jenže ani za několik měsíců se výsledky stále nedostavovaly. V té době začala do posilovny docházet i její kolegyně Markéta, která byla každým dnem viditelně štíhlejší.

DOBŘÁ RADA NAD ZLATO

„Odvahu jsem sbírala přibližně dva týdny a nakonec jsem se Markétou otevřeně zeptala, jak to vlastně dělá. Svěřila se mi, že dochází k výživové poradkyni, která jí vytvořila jídelníček a poradila s hubnutím. Nakonec mi dala kontakt na tým Lady Noskové (Diet Plan). Neváhala jsem, zavolala a objednala se na první schůzku,“ vypráví Lenka, která 4. ledna tohoto roku začala se svým novým životním stylem. Hned na první schůzce se dozvěděla, co všechno je v jejich stravovacích návycích a sportovních aktivitách třeba upravit, a nový režim se jí okamžitě zalíbil. „Žádné hladovění a odříkání – jednoduše to bylo skvělé,“ pochvaluje si Lenka. „Zaskočilo mě jen to, že jím vlastně daleko více než dřív. Zpočátku jsem měla pocit, že jím neustále. Ovšem během prvního měsíce jsem shodila přes 5 kg a šlo to pořád dál.“

VŠECHNO JE JEN ZVYK

To nejdůležitější, co se Lenka naučila, je, že zdravý životní styl není dřina a hubnutí pak přichází téměř jako bonus. „Překvapivě to bylo jednodušší, než jsem myslela. Ano, častěji teď doma vařím obědy a připravuji svačiny, ale po několika týdnech jsem si na to zvykla a dnes mi to nedělá problémy. Pokud někdy nestihnu uvařit, mohu jít v klidu do restaurace a dát si oběd tam. Už vím, co si mohu objednat, aniž by mi pak bylo těžko nebo mě trápily výčitky,“ říká Lenka.

RECEPT NA HUBNUTÍ

Jaký je tedy Lenčin recept na hubnutí? Najít se ve zdravém životním stylu! „Plán dodržuji již přes deset měsíců a ručička na váze stále klesá. Začala jsem na 88,5 kg a v současné době vážím necelých 70 kg. Jsem nesmírně spokojená. Svého cíle už jsem dosáhla, ale budu pokračovat dál. Zjistila jsem totiž, že tohle není žádná ‚dieta‘, tedy rychle shodit a pak se vrátit k původnímu životnímu stylu, ale můj nový životní styl. Cítím se skvěle – jsem zdravá, v kondici, sebevědomá. Mám daleko více energie, a tak zvládám všechno lépe a rychleji. Celkově vidím vše pozitivněji než dřív,“ uzavírá Lenka.