

červenec 2008: 59,5 kg



# Zhubla 17 kilo, ale 5 má zpět

Lence Kulhánkové (31) šla váha díky novému jídelníčku skvěle dolů. Když zhubla zmíněných 17 kilo, myslela si, že už může zase jíst jako dřív. Půl roce její hříchy na těle vidět nebyly, jenže pak ze dne na den ručička váhy ukázala o pět kilo víc. Zajímá vás, jak si s nimi Lenka poradila?

**H**rvešila jsem na to, že se můj metabolismus krásně rozjel a při do- držování předepsaného jídelníčku mi tímpádem šla hmotnost bez problémů dolů. Jenže když jsem ukončila „hubnoucí období“, začala jsem si v jídle dopřávat víc než bylo zdravo. Pak ještě následovaly Vánoce, na to dva měsíce bez práce a rázem se kila začala vracet,“ prozrazuje na sebe Lenka Kulhánková. Její příklad je hodně podobný účinkům striktních diet: všechno si zakážeme, rychle po nich zhubneme, ale jakmile se vrátíte ke svému stylu stravování, jsou kila zase zpět, někdy dokonce ještě s dalšími navíc. Zkrátka jo-jo efekt jako vyšitý. „Já jsem ale tahle skončit nechtěla, takže jsem se opět obrátila na svou výživovou poradkyni a znovu najela na jídelníček, který mi dal kila dolů,“ popisuje Lenka dál. S odborníci pak vymysleli i jídla, která Lence chutnají, aby je dokázala jíst stále, i když už hubnout chtít nebude a oddobí „shazování kil“ bude mít za sebou. „Opravdu je potřeba nad tím, co

## LENČINY TIPY NA WEBY

- ✓ **LENKU PŘIŠLA KONZULTACE** u poradkyně na výživu včetně jídelníčku, návštěv a doplňků výživy měsíčně na 3500 Kč. Více info najdete na [www.nutritionclub.cz](http://www.nutritionclub.cz).
- ✓ **KALORICKÉ TABULKY** jídel, jejich přesné výživové hodnoty, které vám usnadní rozhodování co a čím nahradit, najdete na [www.istob.cz](http://www.istob.cz). Pokud si nebudete vědět rady, můžete na stejných webovkách zkoušet internetový kurz hubnutí, který od dubna startuje.

a kdy jím, přemýšlet. Znáteli správné kombinace a poměry, nemáte pocit hladu, ani toho, že „jste na dietě“ a zkrátka celkově změníte svůj stravovací styl. Jídla, která vám neprospívají nahradíte takovými, jež postavě neubližují, ale budou vám také chutnat.“ Konkrétně místo tučného řízku obaleného ve strouhance si dáte steak, jako přílohu místo smažených hranolek brambory pečené apod. Hodně zapomínáme na polévky, výborné jsou všechny lehké, vývary i studené. Jaké rady má Lenka dál? „Neochutnávejte jídlo, které vaříte. Nechte ho ochutnat partnera. Anebo si pak dejte jen malou porci, ať nejíte dvakrát – nad hrncem, a ještě u stolu,“ radí Lenka. Jí samotné nejvíc pomohlo rozdělení do pěti jídel denně, po dvou a půl hodinách. „Oproti tomu, jak jsem jedla dřív, to byla výrazná změna. Snažím se také jíst víc (ne-

## Awertw werzwertert

Paugiam, sectet dolortinis nonumsan henzuisdunt in utem dip ercilisim zzriure conseqzuiuis dunt nostisl in utpai. Rem nullaorer sumtzýsan ute faccummy nostrud dolobore dignistzmod ero consecete veniat venis diat num ad ming et dunt lumsandiam veriusci erat. Ummy

přejídat, ale nehladověť), pestřeji, a když zhřeším, vím, jak to můžu napravit. Bohužel jsem však dostala „zakázaný“ spinning, protože jsem jezdila se velmi vysoké tepové frekvenci, při níž se nespalují tuky, ale především cukry. Místo toho jsem proto zvolila čtyřikrát týdně 40 minut ostřejší chůze na pásu v posilovně,“ vypráví Lenka a dodává, že se v jejím životě objevila ještě jedna velká změna: „Manžel mi koupil psa, malého bišonka, takže momentálně trávím hodně času s ním venku – dlouhé procházky jsou zábavnější než chůze ve fitnesscentru.“ A protože Lence také hodně před rokem pomohla ke shození kil dovolená u moře, plánuje ji i letos. „Už mám nabídku na práci, takže mohu být v klidu a malovat si budoucnost. Na dovolené se mi totiž pokaždé hubne nejlépe – jsem bez stresu a mám hodně v pohybu, protože volíme o poznávací zájezdy.“ Každopádně ale Lenku nabraná kila nenechávají chladnou. „Vše se snažím konzultovat s poradkyní, buď jí volám, nebo píšu email. Jednou za měsíc jsem s ní dohodnutá na návštěvě,“ doplňuje Lenka a dodává, že i naše nabídka na focení, s níž jsme ji oslovili do této přílohy, pro ni byla motivací. „Když si mě mé strašné fotky donutily se nad sebou zamyslet a začít něco dělat. I teď mi zase nastavily zrcadlo,“ tvrdí Lenka. Rozhodně však jejím vzorem nejsou modelky „kost a kůže“, proto hubne pod dohledem a zdravě. „Chci vypadat jako ženská!“ říká Lenka Kulhánková. ●



Mgr. LADA NOSKOVÁ  
výživová poradkyně

## Jak hodnotí Lenky hubnutí odborník?

**ANO** Enstrud dolore et, consecete ming exerostio del ulput lametue faccummy num eros atis amet ing et aliquis nonullut in velesequi bla facidunt autat vel iril ipit iusto odiat ipislnim quis aut nonsenim dolese min vel eum velisl ex esequis sequat wisi tis ad dolor iustrud etum dolore doloreet lum verci ea feuf

**NE** EnOstrud dolore et, consecete ming exerostio del ulput lametue faccummy num eros atis amet ing et aliquis nonullut in velesequi bla facidunt autat vel iril ipit iusto odiat ipislnim quis aut nonsenim dolese min vel eum velisl ex esequis sequat wisi tis ad