

# Čtenářské HUBNUTÍ

„Ze začátku jsem  
nevěřila, že to zvládnu.“

## Nebezpečné těhotenství

Před těhotenstvím Naďa přibrala jen pár kilo. Ale když pak otěhotněla, ručička na váze letěla nahoru přímo raketovou rychlostí. „Když jsem se poprvé vydala na sezení do studia DietPlan, vážila jsem nesku-tečných 110 kilo. Bylo mi jasné, že se sebou musím něco udělat, i když jsem na začátku sama o sobě pochybovala, jestli to zvládnu. Cítila jsem se tenkrát fyzicky naprosto příšerně. Byla jsem pět měsíců po porodu svého syna a z těhotenství na mě zůstalo přilepených téměř 40 kilo, které jsem během roku a půl nabrała. Cítila jsem, že jsou pro mě tělo obrovskou zátěží,“ vzpomíná Naďa.

## Ledy se pohnuly

Když se poprvé setkala s nutriční terapeutkou Ladou Noskovou, vůbec netušila, co jí čeká. Nejdříve dostala za úkol zapisovat si celý týden všechno, co snědla v průběhu každého dne, a v jakém množství. Svůj běžný jídelníček pak terapeutce předložila ke zhodnocení. Následovalo ptevázení a měření tělesného tuku, svalů i vody v těle. Nakonec vypracovala terapeutka Nadě jídelníček šitý přesně na míru. Našla v něm všechno potřebné – kolik kalorií má jíst a kdy, kterým potravinám se vyhnout, že má dbát na to, aby jedla každé tři hodiny, a podobně. „Byla to pro mě velká změna a musela jsem se ve všem zorientovat. Lada mi navíc začala dávat recepty na snídaně, obědy, večere i svačiny, což mi hodně pomohlo. Zpočátku jsem nevěřila, že při pěti jídelích denně a s tím, že si můžu dát i sušenku nebo trochu marmelády a nevyřadím přitom ani přílohy, zhubnu. Po prvních deseti dnech

**NAĎA VÁVROVÁ**  
(38) zhubla během devíti měsíců neuvěřitelných 34 kilo. Shodit se rozhodla s pomocí výživové specialistky, která jí sestavila jídelníček a dokázala ji motivovat.

**M**usím hned na začátku přiznat, že můj jídelníček nebyl nikdy zrovna ukázkový, navíc jsem jedla, mimo jiné i kvůli své práci, dost nepravdělně. Hlavně jsem ale moc nepřemýšlela nad tím, co všechno vlastně přes den spořádám. I přesto jsem nikdy netrpěla nadváhou. Nebyla jsem ale ani ultraštíhlá, moje hmotnost se spoustu let pohybovala při výšce 173 cm mezi 70 až 75 kilogramy,“ říká Naďa.



**PŘEDTÍM:  
110 kg  
POTOM:  
76 kg**



jsem měla dole dvě a půl kila! To mě příjemně naladilo a měla jsem motivaci jít ve svém úsilí dál, takže po šesti týdnech jsem sundala devět kilo. Kromě radikální změny jídelníčku jsem musela přidat i pohyb. Vsadila jsem na chůzi a začala chodit pravidelně 3krát až 4krát týdně, pokaždé asi pět kilometrů,“ svěřila se Naďa.

## Naučila jsem se vařit zdravě

Od začátku byla Naďa nadšená z receptů, které dostala od své terapeutky. Vaří si podle nich dodnes každý den. Co vlastně jí? K snídani si dá například odtučněný tvaroh se lžící medu, banánem a několika kuličkami hroznového vína. Dopolední svačinu tvoří ovoce nebo müsli tyčinka, k obědu má třeba