



Před dvěma měsíci vážila Saša při výšce 160 cm 65 kilo. „Cítila jsem se hodně unavená, a proto jsem chtěla zkusit změnit jídelníček. Mně samotné se to nepodařilo,“ tvrdí Saša. „Překvapilo mě, jaké všechny chyby umí výživový poradce objevit.“



Zhubla a získala energii

DÍKY NAŠÍ PORADKYNĚ NA VÝŽIVU LADĚ NOSKOVÉ ZHUBLA SAŠA ZA DVA MĚSÍCE PĚT KILO.

Alexandra Žáková (33 let), na mateřské dovolené

„Nejsem se sebou spokojená a chtěla bych...“ začal Sašin dopis, který nám napsala do redakce. „Líbí se mi vaše rady, jak shodit přebytečná kila, a závidím těm úspěšným, o kterých píšete. Jenom pořád nevěřím tomu, že je opravdu taková výhoda svěřit se do rukou odborníka na výživu. To přece zvládnou sama!“ myslala si prý Saša. Snažila se podle našich rad držet „dietní režim“. „Ale zjistila jsem, že jsem unavená, vyčerpaná, bez nálady a že mám hlad,

takže jsem to po pár dnech vředy zase vzdala,“ přiznala se. A tak jsme si řekli, proč to se Sašou nezkusit. Domluvili jsme jí schůzku s nutriční poradkyní Ladou Noskovou (www.NutritionClub.cz). A co se u Sašy za dva měsíce spolupráce změnilo? „Zhubla jsem pět kilo. Držím se rad, které mi paní Lada dala: ráno a večer piju koktejly, dodržuju svačiny a pravidelnost. A musím říct, že se cítím lépe než na začátku,“ přiznává Saša. To je pro ni

prý důležitější než shozená kila. „Zásadní změnou pro mě byla skladba jídelníčku. Jím maso, které jsem dříve vynechávala. Jedla

jsem pouze pětinu bílkovin, než bych prý měla, naopak sacharidů jsem si dopřávala třikrát více! Proto jsem musela ubrat přílohy a přidat víc masa, ryb a luštěnin,“ vysvětluje Saša. Na schůzky s nutriční poradkyní jezdí z Ústí nad Labem jednou za měsíc. „Každý večer jí ale e-mailem posílám zprávu o tom, co jsem za celý den snědla. Ráno od ní mám zpátky poznámky, co a jak změnit,“ popisuje spolupráci Saša. „Nečekala jsem tak osobní přístup, paní Lada neřeší problémy někoho jiného, ale skutečně moje. Myslela jsem si, že takhle Pražáci nefungují,“ směje se Saša. Dokonce má nyní tolik energie, že večer, když dvoutletá dcera usne, už nepadá únava s ní jako dřív, ale maluje si. „Ještě mě čekají zhruba čtyři měsíce práce na jídelníčku, abych přešla od koktejlů ke zdravé výživě a změny si zažila,“ dodává Saša a je na ní vidět, že je spokojená.



MGR. LADA NOSKOVÁ
výživová poradkyně

CO NA TO ODBORNÍK?

„Saša byla od začátku rozhodnutá spolupracovat a zvládla všechny změny. Jedla nepravidelně a hodně ‚po italsku‘, tedy především přílohy. Trochu mám problém dostat z ní emoce a pocity, ale když vydrží, bude z ní kočka, a snad i díky tomu bude v životě spokojenější.“