

OTÁZKA: Když nemám čas ani chuť hubnout i pohybem. Vadí to?

OTÁZKA: Když budu zpočátku redukce využívat koktejlů, je jasné, že zhubnu. Ale co se stane pak, když začnu znovu „normálně“ jíst?

zhubla
7 kilo

...a získala elán

Ještě v listopadu se Saša Žáková (33) cítila unavená a nespokojená.

Začala ale spolupracovat s výživovou poradkyní, zhubla 7 kilo a opět má energii.

TEXT BLANKA KUBÍČKOVÁ
FOTO ONDŘEJ KOŠÍK

Momentálně jsem týden na horách a opravdu nejím přesně podle toho, jak bych měla, ale už mám zkušenost, že to vůbec tělu nevádí,“ hlásila mi do telefonu Saša. „Užila jsem si stejně i Vánoce bez koktejlů a úpravy jídelníčku a na hmotnosti se to vůbec neprojevovalo,“ vyprávěla mi



MGR. LADA NOSKOVÁ
výživová poradkyně

později Saša. Dodává, že kila navíc nedorazí v momentě, kdy s redukčním plánem „ujedete“ na krátkou chvíli a zase se k němu zpátky vrátíte. „Sama jsem se snažila několikrát zhubnout, ale nešlo to. Vždycky jsem vydržela pár dní, ale pak jsem dostala hlad a byla konečná,“ přiznává Saša. Hlavně se však se stále častěji cítila unavená, bez energie a radosti. Proto nám napsala i dopis do redakce, zdali bychom jí nepomohli. Krátce na to si Sašu „do parády“ vzala naše výživová poradkyně Lada Nosková. A jak to dopadlo? „Ze začátku jsem nevěřila, že mi může odborník tolik poradit. Přece není nic těžkého přestat se cpát sladkým, jíst pravidelně a zdravě,“ říkala si Saša. „Jenže Lada mi spočítala energetický příjem a výdej, místo některých jídel doporučila koktejly a hlavně sestavila jídelníček tak, aby tělu nic nechybělo,“ dodává Saša s tím, že právě tohle sama opravdu neumí. „A i když mi váha nejde tolik dolů jako první tři měsíce, tak mi to nevádí. Hlavně, že nejsem unavená,“ uzavírá Alexandra Žáková.

NEHLEDEJTE, CO NENÍ

✓**CHŮZE** Zdá se vám zcela obyčejná a že není in? Jenže právě normální svižná chůze je tělu nejpřirozenější a na hubnutí funguje více než jakýkoli jiný pohyb.

✓**PROTO** se nesnažte najít ultra super moderní novinky, které vás „zaručeně“ zbaví všech špeků a vsadte na finančně nenáročnou procházku. Do uší si pusťte motivační hudbu, obujte pohodlné botky a vzhůru!



ZRCADLO, ZRCADLO...
Kde jinde než před zrcadlem se dozvíte krutou pravdu o svém těle. Za všechny nedostatky ale mohou zářivky!

TIP: Prohlížejte se doma, nikoli v kabinkách obchodních domů.

VÁŠ ODBORNÍK STÁLE ON-LINE



Saša bydlí v jiném městě než její poradkyně na výživu. Proto si často emailují – odbornice tak má přesný přehled, co a kdy Saša jí, a jak se cítí. Může jí tak kdykoli poradit či stravu změnit.

TIP: Hledáte-li i vy svého „guru“, který by nad vámi držel ochrannou ruku, zkuste webové stránky www.nutritionclub.cz, či

EXTRA KOKTEJLY

Ty Saše pomohly během prvních 3 měsíců nejvíce. Nahrazovaly jí dvě jídla za den. „Vyhovovalo mi to právě proto, že jsem na mateřské a ulehčilo mi to tak starost s vařením. Člověk si sice nepochutná, ale když chcete zhubnout, je to něco za něco. Teď piju už jen koktejl jeden za den.“



JÍDLO VÁM MUSÍ CHUTNAT

✓**SALÁT** je především během zimy něco, co většina z nás volí jen pod pohrouzkou dalších kil navíc. Jinak je nám z něj spíš zima: nejsme ale daleko od pravdy odborníků, kteří během zimy čertsvou zeleninu nedoporučují – není pro naše tělo přirozená a snižuje tělesnou teplotu.

✓**ZKUSTE** proto zvolit klasickou „zimní zeleninu“: celer, petržel, mrkev, přidejte trochu miso, vločky z mořských řas nori, trochu hub shitake, zeleninový vývar - a skvělou polévku máte na světě!

Saša Žáková hubne zcela ukázkově – pomalu kilo za kilem. Žena a život jí sleďe od září, kdy nám Saša poslala email s prosbou o radu.

STYLING: KAREL DOMINIC VÝCHOPEK, MAKE-UP: JANA ŠEDOVÁ.



65 kg
160 cm



63 kg



60 kg



58 kg

ZÁŘÍ 2008

ŘÍJEN 2008

LISTOPAD 2008

LEDEN 2009