

Kamarádky byly nadšené – rozdala jsem jim totiž celý svůj bývalý šatník

Baví mě život bez kil navíc

Vladimíra byla celý život obézní a žádná dieta nepomáhala. Když jí ale lékařka řekla: „U mě zhubne každý,“ uvěřila – a shodila 28 kilo.



Zajímavosti o Vladce Těšitelové

Věk: 49 let
Znamení: Býk
Výška: 165 cm
Původní váha: 91 kg
Váha současná: 63 kg
Zhubla: za půl roku 28 kg

Zaměstnání: právnička
Oblíbené motto: „Všechno je řešitelné, tedy kromě smrti.“
Oblíbené jídlo: šunkofleky
Koníčky: létání, plavání a rodina



Psí kamarád pravidelně vylepšuje Vladce fyzickou

na kontrolu. Zpočátku každý týden, později jednou za 14 dní. „Výsledek byl doslova famózní. Za půl roku jsem zhubla 28 kilogramů, a konečně si mohla koupit něco pěkného na sebe. Z velikosti 48 jsem se totiž dostala až na 38! Radost měly i mé kamarádky, jelikož jsem jim rozdala celý svůj bývalý šatník,“ směje se Vladka, která začala mít problém s váhou až ve škole. Jako malá byla naopak hubená.

Zbožňovala jsem špekáčky

„Chodila jsem dokonce do baletu, takže pohybu jsem měla dostatek. A i když jsem vášnivě milovala babiččiny griliášové trubičky se šlehačkou, vidět to na mně nebylo. Pak jsem ale začala trpět častými angínami a s baletem byl konec. Kila šla pomalu nahoru, protože



Na balančním balónku je to někdy trochu akrobacie

ničku. „Pytlíková metoda mi vyhovovala víc, a pokud by se chtěl někdo inspirovat, mohu ji jenom doporučit. Za pouhé dva týdny jsem zhubla rovných devět kilo, a to mě hnalo dál,“ vzpomíná Vladka, které „kosmická strava“ nakonec zachutnala.

„Ráno jsem si dávala tyčinky, jogurtový krém nebo pudink. K obědu jsem si mohla vybrat ze čtyř druhů polévek, které byly naprosto excelentní. Večerní omelety mi popravdě moc nechutnaly, ale vymyslela jsem figl. Prášek jsem nasypala do vody, kde jsem předtím uvařila kostku bujony, a koupila jsem si k tomu falešnou vlákninovou rýži. Po dvou týdnech mi paní doktorka rozepsala potraviny podle obsahu cukrů, tuků a bílkovin a poradila mi, kolik mám čeho denně sníst.“

Zhubla jsem 5 velikostí

V době intenzivního hubnutí jedla Vladka třikrát denně, a k tomu s každým jídlem konzumovala vlákninu v tobolkách. Pila nejméně tři litry vody a pravidelně docházela do poradny

na ní. Nejdřív mi nechala udělat krevní testy, které vyšly v normě, což mě překvapilo. Vyplnila jsem formulář s rodinnou anamnézou a potom jsem si doma celé tři dny debužirovala, jako by nic. Každé sousto jsem si ale poctivě zapisovala a vše jsem pak ukázala paní doktorce. Ta mi řekla, ať si vyberu, jestli chci začít s hubnutím drasticky, nebo mírnější formou.“

Zvolila jsem tvrdý začátek

V podstatě si Vladka měla vybrat mezi instantní stravou a striktní úpravou jídel-

Výzva!

Podařilo se i vám nebo někomu z vašich blízkých zhubnout? Napište nám na redakční mail: zjenickova@bauermedia.cz, rádi váš příběh zveřejníme.

Jestli nedávno jsem vypadala jako obrovská koule, co v jednom kuse jedla. Jídlo mě totiž strašně bavilo,“ říká zcela bez obalu sympatická právnička. „Korunu jsem tomu nasadila na jednom firemním rautu. Cpala jsem se vším, co mi přišlo pod ruku. Zrovna když jsem do sebe soukala poslední sousto, se mi do cesty postavilo velké zrcadlo a já se zhroutil. Byla jsem tak obrovská! V tu chvíli jsem si přisahal, že zhubnu. A hned pár dní nato jsem se objednala do pražského Centra pro poruchy metabolismu k MUDr. Staňkové.“

Paní doktorka se bavila

„Vidím to jako dnes. Nakráčela jsem tam se svými 91 kily a už ode dveří hlásila, že jsem celý život tlustá, i když jsem snad vyzkoušela všechny diety na světě,“ líčí Vladka první návštěvu v poradně. Paní doktorka se začala smát a řekla mi, ať to nechám

! Rady pro štíhlou postavu

Ten, kdo hledá, najde

Vyzkoušela jsem desítky různých diet, které nefungovaly, ale nevzdala jsem to. Vždycky je ještě nějaká další možnost. Trvalo mi dost dlouho, než jsem přišla na to, že tisíckrát lepší než „babské rady“ jsou rady odborníka, ale stálo to za to.

Jděte do toho naplno

Na začátku diety jsem měla možnost volby, ale vybrala jsem si náročnější variantu. Díky tomu se dobře nastartovalo hubnutí a já neměla čas přemýšlet o tom, zda to zvládnu. První úspěch mě úžasně povzbudil a pak už to šlo samo.

povalováním v posteli člověk zrovna nehubne, a doma mě samozřejmě mě honila mlsná. Nejvíc mi chutnaly špekáčky, chleba s máslem a šunkový salám, a to všechno ve velkém množství,“ povzdechne si Vladka, která měla „smůlu“ také v tom, že její maminka, které je dnes už 88 let, tak výtečně vařila.

„V bytě tři plus jedna nás bydlelo sedm: maminka, já, tatínek, dva bratři a dvě babičky, a maminka vařila pro všechny. Dodnes vidím ty velké hrnce a její radost z toho, že nám chutnalo.“

Zkoušela jsem vejce i víno

Navzdory silné postavě netrápily Vladku žádné velké mindráky.

„V kolektivu jsem byla oblíbená a nikdo se mi nevysmíval. Neměla jsem nouzi ani o kluky, ale nějak zvlášť dobře jsem se také necítila. Vadilo mi třeba, že jsem nemohla nosit džíny, protože velikosti na velryby v obchodech nevedou. A tak jsem to zkoušela se všemožnými dietami. S kamarádkou na vysoké škole jsme drželi také třídní vinnou dietu. Třikrát denně jsme jen pily dvě dvojky bílého vína, jinak nic, tak si asi dokážete představit,

jak jsme vypadaly. Jindy jsem zase držela vajíčkovou dietu nebo zkoušela dělenou stravu, která se mi docela osvědčila. Úbytek na váze byl ale vždycky pouze dočasný,“ podotýká Vladka.

Teď chci jediné – vydržet!

„Paradoxní je, že když jsem přestala kouřit, zhubla jsem asi 10 kg. Stejně tak po porodu se synem Honzou, kdy ženy spíše kynou, ale já vážila 59 kilo. Tehdy mě okolí dokonce podezíralo z nějaké vážnější nemoci. Ve skutečnosti jsem se prostě nestihala najíst a noční vstávání k mrněti také vykonalo své,“ zdůvodňuje Vladka velký váhový úbytek, který jí však ani tehdy dlouho nevydržel. Skutečně zhubnout se jí podařilo až pod vedením MUDr. Staňkové.

„Váhu si hlídám už rok, ale potřebuji nad sebou Damoklův meč, a proto chodím jednou za čtvrt roku k paní doktorce na kontrolu. Potěšilo mě, že mi řekla, když jsem jí za všechno děkovala, že poděkovat bych měla hlavně sama sobě, protože bez pevné vůle bych to nezvládla. Moc si přeju, aby mi ta pevná vůle vydržela už napořád. ●

Lahodný tip od Vlad'ky

Těstovinový salát s ovčím sýrem

200 g ovčího sýra
8 cherry rajčátek (nebo 2 papriky)
1 cibule, 1 římský salátek
pár oliv, 350 g těstovin
5 lžic balzamikového octa
pepř, sůl, cukr, olivový olej



Uvařené těstoviny propláchneme vodou a necháme odležet. Ovčí sýr nakrájíme na kostky, rajčata rozkrojíme na půlky (papriky na proužky), stejně tak i olivy, cibuli nakrájíme na drobné kostičky. Na zálivku smícháme ocet, pepř, sůl a trochu cukru. Zakapeme olivovým olejem a přidáme pokrájenou cibuli. Natrháme listy salátu a vše smícháme s těstovinami.



63 kg

I když Vlad'ka už nevěřila, že se jí ještě někdy podaří shodit, neztratila motivaci a nakonec našla způsob, jak s nadváhou zatočit