S kily jsem zatočila v šedesáti

Myslíte, že nejde zhubnout, když už vám není dvacet? Omyl. Všechno jde – když se chce!

Paní Zdena je šarmantní energická dáma, kterou i v jejím věku baví móda. Proč? Protože její postavu by jí mohla závidět kdejaká mladice. Až do svých třicetin neměla Zdena s váhou problém. Byla drobná, menší. Pak se podruhé vdala a konečně byla šťastná. Váha šla rok co rok plíživě nahoru. Za pár let už byla jako kulička. Těsně před šedesátými narozeninami potkala známou a zažila šok. Ta, kterou znala jako tělnatou dámu, se pyšnila i ve vyšším věku tělem jako proutek. Zdeňka od ní vyzvěděla, že kila shodila pod odborným dozorem dietoložky. A to byl ten správný impulz.

O šperky a zájezd nemám zájem!

Když se rodina ptala, co že by si Zdeňka přála ke kulatinám, nezaváhala ani chvíli a řekla: „Dietu! Žádné zlato ani exotickou dovolenou nepotřebuji. Chci zhubnout!“ A vysvětlila manželovi a ostatním, jak by si to představovala.

Rodina se poradila a Zdeňka nakonec dostala finanční dar, který se rozhodla investovat do diety a lékařského dozoru. Navštívila Centrum pro poruchy metabolismu a výživy, kde jí lékařka udělala nejprve potřebné testy. Když se ukázalo, že je Zdena v pořádku, mohla s hubnutím začít.

Prvním krokem bylo, že jí specialistka úplně změnila jídelníček. To se za čas projevilo tak, že jí váha klesla o pět kilo. A okolí si všimlo. „Nové stravovací návyky jsem opravdu dodržovala, protože jsem byla pod drobnohledem rodiny a chodila jsem často na kontroly,“ vypráví Zdeňka. „A ta má pěkně přesnou váhu. Když se jí zdálo, že kila jdou dolů pomalu, probraly jsme spolu jídelníček den za dnem a paní doktorka mě upozornila, kde jsem udělala chybu.“

Kalorické tabulky v malíčku

Za nějaký čas Zdeňce nová forma stravování přešla do krve. Už nemusela nic vážit, měla energetické hodnoty potravin v oku. Největší problém jí dělalo, aby denně vypila dva litry tekutin, a také si nemohla zvyknout na kávu bez mléka. Kdyby si dala mléko, nemohla si pak už dát třeba rohlík. Tak co je lepší?

„Manželovi vařím úplně normálně, já se stravuji po svém. Ale stále mě podporuje, protože oba nás to už něco stálo. On říká, že jeho kapsu a mě úsilí.“

Když jdou spolu do restaurace, dává si Zdeňka většinou rybu a zeleninovou přílohu, přátele před večírkem u nich poprosí, zda by pro ni nepřipravili třeba uzeného lososa a hodně zeleniny.

Minus dvacet

Paní Zdeňka shodila za rok dvacet kilo. „Je třeba disciplína a pevná vůle. Zpočátku jsem si byla vědomá dohledu paní doktorky, ale teď už jedu na vlastní pěst a váhu udržuji.“

Největší radost jí dělá, když si občas koupí nějaký ten módní kousek. „Byla jsem vždycky parádivá,“ říká, „ale teď si módní trendy doslova užívám.“

Ptáte se, zda to jde bez pohybu? „Já žádný sport neprovozuji, ale mám pejska a s ním chodím denně poctivě na tři hodiny ven.“ Velkou radost i trochu škodolibosti cítila, když byla nedávno na třídním srazu. Mezi vrstevnicemi se cítila tak nějak mladší a ohebnější. Módně oblečená, štíhlá a plná elánu. Tak ať vám to, Zdeňko, vydrží!

Připravila: oli, id, foto: archiv