

Můj úspěch

Důvodů ke zhubnutí může být mnoho – lepší zdraví, kondice, vzhled. Stejně tak i motivace bývá různá. Iva ji měla skutečně velikou – přála si svatbu, ale zároveň se chtěla vdávat jako štíhlá nevěsta.

Iva,

dentální hygienistka

Věk: 37 let

Výška: 159 cm

Startovací váha: 85 kg

Současná váha: 59 kg

Velikost oblečení „před“: 44

Velikost oblečení „po“: 38

Dietní poradce:

MUDr. Tatyána Staňková,

www.drstaneck.cz

PŘED DIETOU



Celý život mne pár kilo navíc doprovází. Vrostla jsem v rodině, kde se vždycky muselo vše dojídat. Maminka se snažila vařit tak, aby naše hladové krky co nejdříve nasýtily,“ vypráví Iva. V pubertě zkoušela různými způsoby hubnout, ale nic nefungovalo napořád. Naštěstí ale Iva hodně sportovala, takže si váhu s mírnými výkyvy udržovala.

O své váze jsem lhala

Okamžik zlomu nastal po třicítce, kdy Iva otěhotněla. „Najednou jsem měla pocit, že si konečně můžu pořádně dopřát. Měla jsem pořád hlad a chuť na sladké. S každou návštěvou u lékaře ukazovala ručička na váze víc a ke konci těhotenství jsem dokonce o váze lhala, jen abych nemusela přiznat, kolik skutečně vážím.“ Těsně před porodem měla Iva 25 kg navíc, a když z porodnice odcházela se synem Viktorem, měla jen o pár kilo méně.

Podpora v příteli

„Na rozdíl od mnoha mých kamarádek jsem při kojení nehubla vůbec. Byla jsem sama na sebe naštvaná, nemohla jsem se podívat do zrcadla a upřímně – i můj přítel mi celkem jasně dával najevo, že by byl rád, kdyby měl doma opět svou štíhlou ženu. Hubnout jsem začala teprve ve chvíli, kdy jsem přestala po osmi měsících kojít,“ říká Iva. Omezila večeře, zmenšila porce k obědu a jedla více zeleniny a ovoce. Velkým pomocníkem byl také sport a cvičení. „Chodila jsem na H.E.A.T., aerobik a spolu s Viktorem na sportovní program pro maminky FITMAMI. Cvičení mne vždycky bavilo a nyní mi navíc dodávalo dobrý pocit, protože mi šlo stále lépe a lépe.“

Peklo prvních deset dní

Iva hubla pomalu, ale vytrvale. Za rok měla 10 kg dole. A tak hledala nový impulz. Náhodou dostala kontakt na Centrum pro poruchy metabolismu a výživy a paní doktorku Staňkovou, která se hubnutí věnuje již mnoho let a výsledky má více než skvělé. „Motivaci jsem měla velikou – chtěla jsem se vdávat a nechtěla jsem být tlustá nevěsta. Když se ukázalo po interním vyšetření, že jsem zdravá, nasadila mi paní doktorka na prvních deset dní relativně velmi přísnou dietu. Mohla jsem jíst pouze speciální dietní stravu složenou z různých polévek, koktejlů a tyčinek. Bylo to náročné, ale zhubla jsem 6,5 kg. To mne strašně moc nakoplo,“ vzpomíná Iva.

Hřeším sladkým a vínem

Další jídelníček byl složený především z kvalitních bílkovin, zeleniny a malého množství sacharidů. Díky němu shodila dalších deset kilogramů. „Nyní si váhu jen udržuji. Přiznávám, že mou největší slabostí jsou sladkosti. Také si ráda večer dopřeji sklenku bílého vína. Svého cíle jsem dosáhla, a tak jsem spokojená,“ říká Iva a důkazem je i snubní prstýnek, který jí září na ruce.

Nejdůležitější moment:

„Důležitých momentů v mém hubnutí bylo několik. Určitě pro mne byl podstatný okamžik, kdy jsem potkala svého kamaráda a ten měl o 25 kg méně než před několika měsíci. Právě on mi dal kontakt na paní doktorku Staňkovou a poradil mi, ať se na ni obrátím. Druhou důležitou chvílí byl pro mne můj svatební den. Uvědomila jsem si, že jsem skutečně dokázala, co jsem si předsevzala, a do manželství vstupuji jako krásná a štíhlá nevěsta.“

**PO
DIETĚ**

Iva radí JAK NA TO:

Můj současný jídelníček:

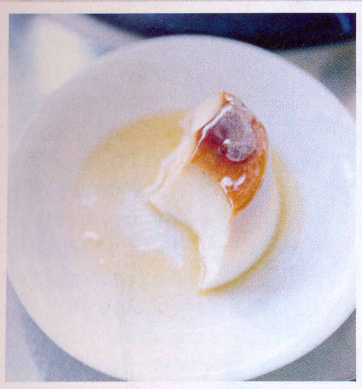
Snídaně: dietní tyčinka
nebo pudink, káva

Svačina: nic

Oběd: kuřecí stehno
opečené na sucho,
zeleninový salát

Svačina: nic

Večeře: 10 dkg libového
masa (dušeného nebo
pečeného) nebo 10 dkg
šunky, zelenina



Má vášeň:

„Miluji výlety do přírody, a proto často vyrážíme s rodinou na víkend ven. Hodně jezdíme na tzv. aktivní víkendy, kdy já si intenzivně zacvičím, zajdu na masáž a odreaguji se od každodenního shonu. Manžel mezitím hlídá syna a pak jdeme třeba společně na procházku. Vyhovuje mi, že můžeme být všichni spolu a užít si sebe navzájem.“



MÉ NEJOBLÍBENĚJŠÍ

SPORTY:

H.E.A.T.

aerobik

běh na pásu

