

Cpala jsem se párky a nevadilo mi, že sotva funím.

Všude jen pěšky

Hanka léčila „důchodovou nudu“ plnou ledničkou a kila navíc neřešila. Že vypadá hrozně, jí řekla kolegyně. Pak už vzaly věci rychlý spád.

S Hančinou váhou to šlo „nahoru“ od chvíle, kdy se z ní stala důchodkyně. „Předtím jsem pracovala jako vrchní sestra a pohybu jsem měla víc než dost. Vážila jsem sice skoro osmdesát kilo, ale tlustá jsem nebyla, spíš taková všude pěkně oplácaná,“ směje se Hanka.

Dostala jsem co proto

V důchodu si zpočátku držela kondici hlavně díky vnučátkům Markovi a Tereze. „Potom ale začali chodit do školy a do školky a já najednou neměla co na práci. Tak jsem z nudy aspoň vymetala ledničku,“ říká Hanka. „Mílovala jsem hlavně uzeniny. Salámy, párky, šunčičku, točeňák. Nedokázala jsem prostě odolat.“ Tahle vášeň stála Hanku víc než 30 kilo navíc. „Cítila jsem se jako balvan. Funěla jsem, bolela mě kolena a každý pohyb mě



stál nesmírné úsilí. Zvláštní ale je, že jsem si to do poslední chvíle nijak zvlášť nepřipouštěla. Až jsem jednoho dne potkala svou bývalou kolegyni, která mi zcela bez obalu sdělila, že vypadám strašně.“

Lehký tip od Hanky



Salát s nudličkami

Salát rozdělíme na jednotlivé lístky, přidáme cherry rajčátka a na menší kousky pokrájená jablka a tvrdý sýr. Přisypeme kukuřici a vše důkladně promícháme. Na troše olivového oleje orestujeme na nudličky nakrájená kuřecí prsa, osolíme a smícháme se zeleninou. Závěrem přidáme ještě pokrájený rohlík, který jsme předtím zlehka opekli na másle.

- 2 hrsti salátu polníčku
- 20 dkg cherry rajčátek
- nakládaná kukuřice
- 2 středně velká jablka
- 2 ks kuřecích prsíček
- tvrdý sýr, špetka soli
- olivový olej
- 1 rohlík



89 kg

Hanka vyměnila komplet celý šatník, „zrušila“ autobus a už se těší, až si dá v létě pořádně do těla.

Začala jsem od píky

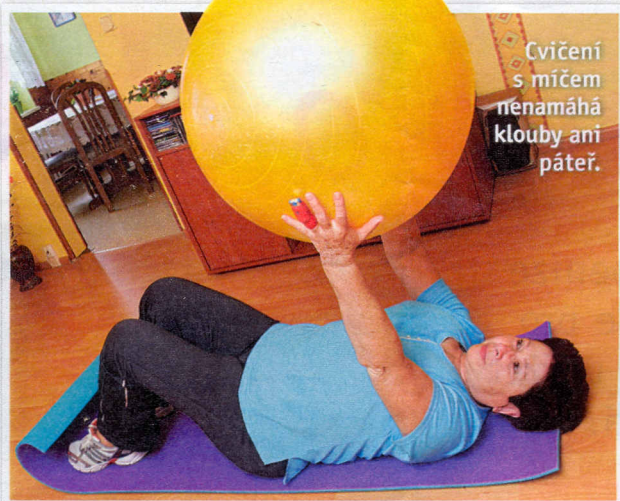
Od ní také Hanka získala kontakt na paní doktorku Staňkovou z Centra pro poruchy metabolismu na Karlově náměstí v Praze a věci se daly do pohybu.

„Připravili mi tam jídelníček přímo na míru. Zjistila jsem, že bych měla za den sníst určité množství sacharidů, bílkovin, zeleniny a ovoce. To jsem dřív vůbec neřešila,“ přiznává Hanka, která už od dětství vyrůstala na „pocivém českém jídle“. Hlavně díky mamince. Ta totiž pracovala jako kuchařka v jeslích. „Tehdy se zdravou výživou nikdo moc nezaobíral, navíc jsem měla tatínka a dva bratry, kteří chtěli klasiku. Často jsme mívali hlavně omáčky. Při vzpomínce na svíčkovou se mi sbíhají sliny ještě dnes,“ povzdechne si bývalá sestřička, kterou však žádné komplexy v dospívání nikdy netrápily.

O kanadské „pochoutky“ nestojím

Dnes už je Hanka 44 let šťastně vdaná a má dvě dospělé dcery. „Jedna z nich žije v Kanadě. Když jsme se tam za ní byli s manželem podívat, překvapilo nás, kolik je tam obézních lidí. A všichni ti tlouštíci vysedávají ve fast foodech, popíjejí colu a cpou se hamburgery. Kanaďané mají ve zvyku pozdě snídat, ošidit oběd, ale zato si dopřát pořádnou večeři. Docela tu také frčí nezdravá opékaná slanina, která se různě vysušuje a během dne se jen tak žvýká. Dcera jí ale naštěstí zdravě, hodně zeleniny, jogurtů a netučného masa, což mě těší,“ usmívá se Hanka, která sama už více než rok vyznává zdravou stravu.

„Konečně jsem se naučila jíst zeleninu. Chutnají mi okurky, rajčata i brokolice a vyloženě jsem si zamilovala ledový salát. Dám na něj pár kapek bylinného octa, nasypu trochu



Cvičení s míčem nenasámá klouby ani páteř.

vegety, zaliju vodou a mám výtečnou pochoutku. Oblíbila jsem si i bílé jogurty, netučné sýry, drůbež a libové vepřové nebo hovězí.

Rozdala jsem všechno své oblečení

Zbavit se nechtěných kil pomohl Hance také pohyb. Vyzkoušela různá cvičení, chodí pravidelně plavat, ale nejvíc ze všeho si oblíbila chůzi. „Naučila jsem se chodit pěšky všude, kde to jde. Tvářím se, že autobus prostě neexistuje,“ vysvětluje Hanka. „Shodila jsem sedm velikostí a jsem teď daleko spokojenější než dřív. Stejnou radost má i manžel a moji nejbližší. A někteří známí mě na ulici vůbec nepoznávají. To je pro mě jasný důkaz, že jsem se doopravdy změnila, a už nikdy nepřipustím, abych znovu ztloustla. Jednak bych tím zklamala paní doktorku Staňkovou, která mi tehdy moc pomohla, a zadruhé už jsem rozdala všechno své původní oblečení, nebo jsem si ho nechala přešít.“

O letních prázdninách se chystají s manželem i vnoučaty na Rozkoš, chtějí si projít Adršpašské skály a také Ratibořice. „To určitě ještě nějaké to kilo shodím,“ nemůže se dočkat sympatická babička. ●



O svou fyzickou Hanka pečuje. Má totiž akční vnoučátka.

Zajímavosti o Haně Šuhájkové

Věk: 67 let

Bydliště: Litoměřice

Váha původní: 116 kg

Váha současná: 89 kg

Výška: 166 cm

Znamení: Beran

Oblíbené motto: Co tě nezabije, to tě posílí.

Zaměstnání: dříve zdravotní sestra, nyní důchodkyně

Koníčky: práce na zahradě, křížovky, vnoučata, vaření

Oblíbené jídlo: vepřový řízek s bramborovým salátem

Původně zhubla: 32 kg, po nedávné operaci ale přibrala 5 kg, takže nynější rozdíl mezi dřívější a současnou váhou činí 27 kg