

Hubnutí je jako výstup

Když skoro zvládla vysokou horu, uvěřila, že dokáže i zhubnout. A po šesti měsících má opravdu 25 kilo dole.

Nenápadně začala tloustnout, když se jí před čtyřicet lety narodila dcera. Pro dítě i pro manžela tehdy ráda připravovala staročeská jídla. **Poctivé omáčky a polévky štědré maštné sádlem patřily k obvyklému jídelníčku.** Před osmi lety ale rodinnou pohodu narušily povodně a nezbytná rekonstrukce bytu. „**Přestala jsem fungovat a byla na antidepressivech,**“ vzpomíná Alena. Každé ráno se přemlouvala, že by si mohla jít třeba zaplavat, ale stále zůstávalo jen u plánů. Po čase s úžasem zjistila, že váží neskutečných 95 kilo. Nečekanou motivací k hubnutí nakonec našla díky počítači.

Zdolat pětitisícovku? Proč ne!

„Při prolézání internetu jsem zahlédla snímek německých důchodců, jak šlapou na Kilimandžáro,“ zmíní se Alena. S velkou dávkou furiantství si řekla, že se také o ten, z jejího pohledu husarský kousek, pokusí a musí to dokázat taky. Když svůj záměr sdělila osobnímu trenérovi z posilovny, chvíli si ji nevěříčně prohlížel, ale pak jí začal náramně fandit. **Dvakrát týdně cvičila na posilovacích strojích a v ostatních dnech alespoň šlapala patnáct pater pěšky, aby si posílila nohy a zatížila krevní oběh.** Když se po roce s partou kamarádů doopravdy vydala na vysněné Kilimandžáro, měla už o deset kilo méně.

Až na vrchol se sice nedostala, ale přesto byla na sebe nesmírně pyšná. Vždyť do té doby sotva jednou vylezla na Říp. Na delší procházku šla jenom, když jí slíbili na jejím konci hospodu, a na jednu stanula ve výšce 4800 metrů.

Během výstupu se leccos dozvěděla sama o sobě. Především to, **jak dokáže vzdorovat různým překážkám.** „Ale nikdy, ani když mi bylo nejvíce ouvej, jsem si neříkala, co tady dělám,“ zauvažuje Alena. Po návratu domů si připadala mnohem čipernější než dřív, rukama bez problé-

mů dosáhla na zem a žádné zdravotní problémy ji netrápily. Pokud však měla jít kolem výlohy, ve které se nemilosrdně odrážela její postava, mnohdy radši přešla na druhou stranu. Pokaždé tam totiž zahlédla neforemnou tetku, která se kolébavým krokem sunula vpřed a už jen zbývalo dát jí do rukou síťovky s proviantem pro celou rodinu.

Známa neznámá

Kdoví, jak dlouho by měla ze zrcadel hrůzu. Pak potkala svoji známou Lucii. Nezvykle štíhlou ženu v první chvíli vůbec nepoznala. A ani nebylo divu, vždyť s pomocí doktorky Staňkové z pražského Centra pro poruchy metabolismu a výživy zhubla o osmnáct kilo. Alena dlouho neváhala a rozhodla se jít stejnou cestou. **Když se jí po vstupních testech paní doktorka zeptala, kdy chce začít hubnout, suverénně pronesla: „No přece dneska!“** Domů už si nesla pytlíčky s instantním dietním jídlem, které se v příštích čtrnácti dnech měly stát její jedinou potravou.

Když zhřeší v jídle, dá si dva dny zeleniny navíc.

Zachutnaly jí natolik, že ani žádnou velkou újmu nepocítovala. Dokonce jí ani nevdadlo, že na kontroly k paní doktorce musí chodit už v šest hodin ráno. „Dělám v soukromé firmě, kde dost neradi vidí, když někdo běhá po doktorech v pracovní době,“ dodá Alena na vysvětlenou. „Ale neumíte si představit, jak krásná je procházka Prahou v tuhle hodinu!“

Manžel byl na ni pyšný

Za dva týdny zhubla o 7 kilo, ale žádnou zvláštní euforii nepocítovala. Prostě jen začala plnit to, pro co se rozhodla. „Připadalo mi to naprosto samozřejmě – asi jako výstup na Kilimandžáro,“ utrousí Alena. „Zato manžel byl, a dodnes pořád je, na mě ohromně pyšný.“ Nejen, že ji neustále chválil a zahrnoval dárky, ale dokonce s ní chodil později i vybírat nové oblečení.

Aby jí nedělal zbytečné chutě, raději si zpočátku jídlo nosil do jiné místnosti. **Když po čtrnácti dnech znovu přešla na svou obvyklou stravu, zpočátku se jí zdálo, že povolené množství zeleniny a masa snad vůbec nemůže sníst.**

Kuchař jí šel na ruku

„V čekárně u paní doktorky jsem jednou potkala holčičku, která si mi stěžovala na to, že se jí už těch deset deka steaku a patnáct deka



Nyní 70 kg

Nový šatník
V neforemných oponách už dávno nechodí. S výběrem kostýmků a dalšího oblečení rád a s chutí pomáhá manžel. Je na její výsledky pyšný.

Horolezkyně
Do zásadního rozhodnutí jenom jednou vylezla na Říp. Pak se dostala až do výšky 4800 m.

Dříve 95 kg



Přípravila: I. Matyášová, foto: A. Kloukan (2), rodinný archiv a Kulinární studio BAUER MEDIA

z Prahy (56) sto kostek másla.

p na Kilimandžáro

Výzva!

Podařilo se i vám nebo někomu z vašich blízkých zhubnout?

Napište nám na redakční mail: rrothova@bauermedia.cz.
Rádi váš příběh zveřejníme.

brambor denně pořádně zajídá," zmíní se Alena. „Vůbec jsem to nechápala, vždyť jídelníček se dá bez problémů sestavit tak, aby nebyl jednotvárný.“ Jednou připravila rybu, podruhé zvěřinu nebo segedínský guláš, který prostě jen nezahustila moukou.

Oproti jiným měla tu výhodu, že jí nechutná ani pivo ani víno, tak

nemusela šetřit „body“, aby si večer mohla dát dvojčičku. A kromě toho měla vždy ráda zeleninu ve všech podobách. Na ruku jí dokonce šel i kuchař v hotelu, kde pracuje, který onemocněl dnou a musel si připravovat dietní jídla. Moc ráda se s ním „svezla“.

Americké zábudnosti

Po čtvrt roce měla patnáct kilo dole a v následujících čtyřech měsících shodila ještě dalších deset. S úsměvem říká, že to bylo jako kdyby postupně odhodila sto kostek másla. Asi největší problém měla během cesty po Americe.

„Pohybovali jsme se v oblasti, kde neexistovala střední kategorie restaurací, jen nóbl podniky,

nebo hamburgerárny.“ upozorní na americké zábudnosti Alena. Na druhé straně však ve velkých obchodních domech obdivovala neuvěřitelný sortiment zeleniny. Vybrat si mohla třeba ze sedmi druhů paprik anebo dvanácti druhů salátů. Úplně nejradši si ale na cestách i doma stejně vaří sama.

Polotovary jí nic neřikají

„Paní doktorka mi nejednou doporučovala zajímavé polotovary, ale pro mě není zatěžko si uvařit sama to, na co mám chuť,“ přiblíží svoji filozofii Alena. „Člověk může jíst všechno, ale ne velké množství.“ Dodržet tuhle zásadu není ani pro ni vždycky snadné. Právě nedávno si při rodinné oslavě v restauraci dopřála grilovaná žebra a doma ještě napekla dva pekáče šunkofleků. Ráno si ovšem stoupla na váhu a realisticky zhodnotila situaci slovy: „Tak a máš o dva dny zeleniny postaráno.“ Trochu víc než dřív musí také hlídat sladkosti.

A nejen proto, že jí manžel za odměnu rozmazluje belgickými pralinkami. Někdy čokoládou zajídá pracovní stresy. Dopřát si občas nějakou sladkost za velký hřích nepovažuje. Nejdůležitější je to nepřehnat.

Chvála po turecku

Věk ani počasí prý Alena příliš nevnímá a moc nedá ani na různé pověry. „Říká se, že po padesátce

Takovou konfekční velikost už paní Alena potřebovat nebude. Je to až k nevíře, co?



už není kůže tak elastická,“ zmíní se. „Ale mně se všechno po zhubnutí docela pěkně zatáhlo, zůstaly mi jen systle na tvářích a ty jsem si dala odstranit.“ Proměnu jejího vzhledu s obdivem sledoval nejenom manžel, ale také známí a kolegové z práce. Možná nejvíc jí ale potěšila pochvala od dlouholetého rodinného přítele z Turecka. Snad proto, že ho i přes pokročilou sedmdesátku pořád zajímají hezké ženy. V neformálních oponách, jak volnému šatstvu plnému záhybů Alena říká, už dávno chodit nemusí. S přehledem si může vybírat vypasované kostýmky a bez problémů procházet kolem výloh. Občas potká na ulici svoje vrstevnice, které mají stejně barokní tvary, jaké ještě před půl rokem měla i ona. Pokaždé má chuť na ně pěkně nahlas zavolat: „Holky, jde to! Zkuste zhubnout, podívejte se na mě, jde to!“ ●

Alenin zeleninový kotlík

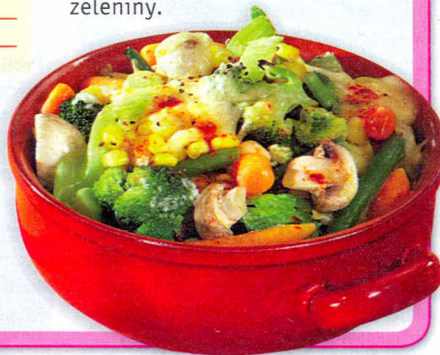
Rozpis pro dvě osoby:

Různé druhy zeleniny
(např. mrkev, květák,
brokolice, fazolky, cuketa,
kukuřice)
1 cibule
2-3 stroužky česneku
2 lžice oleje
žampiony

Postup:

Zeleninu očistíme a nakrájíme (brokolici nebo květák rozdělíme na růžičky). Na oleji osmahneme nadrobno nakrájenou cibuli a čes-

nek dozlatova, přidáme nakrájené žampiony. Po chvíli přidáme zeleninu. Zalijeme vodou do roviny, nesolíme! Přiklopíme pokličkou a přibližně 20 minut dusíme. Pokrm bude mít vždy trochu jinou chuť, podle složení zeleniny.



Urinal® Pravidelná péče o močové cesty

Nyní v lékárnách
zakoupíte akční balení
+ 33% ZDARMA.



DOPLNĚK STRAVY

- Obsahuje výtažek z brusinek velkoplodých ze Severní Ameriky
- Pomáhá eliminovat patogenní bakterie z močového traktu
- Vhodné k dlouhodobému užívání



Akce trvá do 31. 5. 2010.

Více informací na bezplatné infolince 800 141 141 nebo na www.walmark.cz

WALMARK®
20 let - česká firma