

„První týden jsem probírala“

Petra Nečásková (34) svým úspěchem inspirovala šéfovou, jejího manžela i kolegyně. Do práce si pořídili váhu na jídlo!

80 kg

Nikdy netušila, že se pro ni stane bílý jogurt největší svátostí. I to obnáší změna životního stylu.



Bývala jsem baculaté dítě, ostříhané „na kastrol“. Dodnes si kvůli tomuhle sestřihu z mámy utahuji. Ani volejbal a cvičení na mou figuru tehdy vliv nemělo. **Já totiž zdědila fortelnou postavu po tátovi.** Mamince, která byla vždycky krásně štíhlá, jsem mohla leda tak závidět. Za všechno ale geny nemůžou. **Zbožňovala jsem nejrůznější pamlsky.** Dodnes cítím na jazyku tu úžasnou chuť barevných lékořicových bonbonků nebo sekaného karamelu,“ vzpomíná na své oblíbené chutě slečna Petra.

Přibírala jsem spíš z mejdanů než z jídla

„Postavu jsem ale tak moc neřešila. Občas mě zamrzelo, že si musím kupovat daleko větší oblečení než moje kamarádky, ale pořád ještě jsem se do těch džínsů nasoukala. Nedostatky v postavě jsem se naučila skvěle maskovat. **Studovala jsem sportovní gympl a bývala jsem hodně výřečná, až držkatá,** čímž jsem spolehlivě upoutala pozornost pěkných sportovců.

Přišla jsem i na to, že není vůbec špatné mít hezkou kamarádku. Ona zvládla první dojem, já potom vše ukecala a profitovaly jsme z toho obě,“ směje se osvědčené taktice sympatická mladá žena, která bývala klasický diskofil. „Strašně ráda jsem tancovala a vymetla jsem s partou kdejakou diskotéku. **V tuhle dobu jsem nebyla silná ani tak z jídla, jako spíš z těch mejdanů.** To víte, za noc člověk něco vypije a v mládí se na nějakou tu skleničku nekouká. Vínečko či pivo mi prostě chutnalo, a z toho se přibíralo skvěle,“ práskla



105 kg

Výzva!

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

na sebe Petra, která prý vůbec netuší, kolik v tu dobu okolo svých 20 let vlastně vážila.

„Z toho, že bych se měla postavit na váhu, mi naskakovala husí kůže. Myslím, že jsem okolo těch 80 kg mít mohla, ale nevím to jistě. Stále jsem totiž hrála volejbal a jakž takž jsem se držela v nějaké mírnější nadváze.“

Kalhoty mé proporce spíš zdůrazňovaly

„Pak jsem se ale zamilovala, na volejbal jsem se úplně vykašlala, až překvapivě jsem se „usadila“. Nikdy jsem nebyla kuchařka, ve své podstatě umím dvě jídla. **Kuře a špagety!** Nacpávala jsem se tedy ve fast foodech a tehdy jsem nakynula úplně nejvíc! Nutno dodat, že jsem od přítele nikdy neslyšela, že jsem tlustá nebo mám velký zadek, dvojitou bradu či špekáté břicho. Na tohle jsem si prostě musela přijít sama,“ uvažuje hezká štíhlá žena, která vzpomíná i na problémy s oblečením. Vždycky jsem měla nejsilnější stehna, lýtka a zadek a koupit si třeba vysoké kozačky byl nadlidský výkon. Nemohla jsem je totiž zapnout přes lýtka a potíže s tím mám dodnes. Ještě že jsem objevila firmu Gabor, která na svalnatá lýtka žen myslí. Svá kila jsem velmi dobře maskovala sukněmi a vel-

Stačilo jen se načas vzdát vínka a piva.

en hubnutí ečela.“

Zajímavosti a charakteristika:

Dříve: 105 kg
Nyní: 80 kg
Rozdíl: 25 kg za 5 měsíců
Věk: 34 roků
Výška: 176 cm
Zaměstnání: Konzultantka
poradenské firmy
Koníčky: Volejbal, beach
volejbal, četba, divadlo,
fandí fotbalu



Všechny
druhy
volejbalu
jsou Petře
vlastní.

kým výstřihem, na který jsem upoutala pozornost. Kalhoty mé proporce zdůrazňovaly,“ vysvětluje elegantně oblečená žena, která vystudovala andragogiku a nedávno se pustila do dalšího studia na vysoké škole – obor speciální pedagogika. **Ke změně jídelníčku ji ale nakonec přivedli sousedé na chalupě.**

Konec vínečka a piva, ale efekt stál za to

„Zaznamenala jsem, že zhubli za pomoci specialistiky přes výživu. Zkusila jsem to tedy také a jednoho dne **jsem se ocitla v ordinaci MUDr. Staňkové z Centra pro poruchy metabolismu v Praze 1.** Když jsem se před ní měla svléknout do prádla, studem jsem málem umřela. Váha ukázala 105 kg,

krvni testy byly ale naštěstí v pořádku. Mohla jsem se pustit do redukční „pytlíkové“ diety. **Nesměla jsem si dát ani skleničku svého oblíbeného vínka nebo piva.** Vydržet tenhle režim čtrnáct dní bylo naprosto úžasně. První týden jsem probřečela, jak mám hnusný život, a chovala jsem se zcela nesnesitelně. Když jsem se ale **postavila za ty dva týdny v ordinaci na váhu a měla jsem dole 7 kg,** docela mě to nakoplo! Svým zdravým životním stylem jsem strhla lavinu. Šéfová, další kolegyně i její manžel se ke mně přidali. Všichni teď chodíme do ordinace k MUDr. Staňkové a dokonce jsme si pořídili do naší kancelářské kuchyňky váhu na potraviny. ●

Co Petra doporučuje

4 plátky kuřecích prsíček
olej
sůl
pepř
3–4 jablka
bílé víno
máslo



Kuřecí prsíčka na víně

Kuřecí prsíčka naklepeme, osolíme, opepříme a osmahneme na oleji. Zalijeme trochou vody a dusíme doměkka. Na másle osmahneme na terčiky nakrájená jablka a lehce polijeme vínem. K již měkkému masu přidáme na chvíli ještě jablka a vše společně podusíme.