

Nechci být medvěd

V těhotenství se přespříliš zakulatila a barokní postava jí zůstala i po porodu. Naštěstí jí kamarádka poradila, jak získat zpátky postavu.

Těhotenské chutě na sladké Jitka sice nemívala, zato však „ujížděla“ na ovoci. Klidně snědla tři kila broskví na posezení. „Až mnohem později jsem se dozvěděla, kolik cukru obsahují,“ přiznává. Před porodem měla už 35 kilo navíc. Známi se jí občas ptávali, jestli nečeká trojčata. Když se před pěti a půl lety narodil Matouš, něco sice shodila, ale ne na dlouho. Syn začal mít poměrně brzy zdravotní problémy a jeho maminka zajíдалa stresy a psychické vyčerpání stále častěji obloženými chlebičky a koblihama. Příliš benevolentní americkou výchovu Jitka neuznává a rozmazleného jedináčka mít doma nikdy nechtěla. O to víc ji zaskočilo synovo podivné chování.

„Hubnutím rodinu neterorizují.“

nechtěl si stoupat ani chodit a z nočníku měl doslova hrůzu. Když bylo Matoušovi dva a půl roku, lékaři jí řekli, že syn trpí jednou z nejzávažnějších poruch dětského mentálního vývoje – autismem. Na to, aby v té době řešila přebytečné kilogramy, neměla ani pomyslení, přestože ji občas štválo, že neoblékne nic ze svého původního šatníku. O jeho generální proměně vůbec neuvažovala. Byla totiž přesvědčená, že nadbytečná kila zase brzy bez problémů shodí. Jenže místo aby shazovala, naopak další kila přibírala. Váhu proto raději schovala pod skříň a zrcadla v bytě obcházela velkým obloukem.

Velikost XXXL nestačila

Oproti původnímu předsevzetí si nakonec nakoupila oblečení v konfekční velikosti 48 a 50. Ale i to jí bylo brzy malé... „O Vánocích mi totiž tehdy trochu moc zachutnalo cukroví a výborný bramborový salát,“ přiznává Jitka. „V zimě jsem měla jet s malým do školky v přírodě a došlo mi, že nemám vůbec co na sebe.“ Na sebevědomí jí tohle zjištění rozhodně nepřidalo. Naštěstí se v pravou chvíli seznámila s mladou maminkou, která měla také autistického chlapce a pořádala esoterické dovolené s anděly.

Ezoterika jí dala vnitřní klid

Vyprávěla o nich s takovým nadšením, že Jitka nakonec dostala chuť si neobvyklou dovolenou otestovat na vlastní kůži. Společně s ostatními se tady učila meditovat, tančit břišní tance i malovat mandaly. „Ohromně mi to pomohlo,“ pochvaluje si Jitka. „Vyčistila jsem se, zbavila strachu a znovu našla vnitřní klid.“ A brzy nato dostala i ten správný impuls něco podniknout se svou váhou. V pravou chvíli jí totiž zavolala kamarádka, která začala hubnout s pomocí doktorky Staňkové z pražského Centra pro poruchy metabolismu a výživy.

Ovládat chutě a nepřejídat se

Jitka dlouho neváhala a rozhodla se to zkusit také. V té době už vážila 109 kg, bolely jí nohy, při chůzi do schodů se potila

Štíhlá verze

Žádné bolesti nohou, žádná dýchavičnost. Jitka má dokonce i svůj účinný recept na vytaženou kůži, která po 40 kg zbyla.

Nyní
63 kg

Na vrcholu kil

Poslední kapkou byly Vánoce a s nimi cukroví a bramborový salát. Ručička váhy se definitivně přesunula nad hranici stovky.

Dříve
109 kg



neuvěřitelných 46 kilogramů.

na kameni!

Prestala jíst přílohy. To je část tajemství nynější Jitčiny štíhlosti.



a zadýchávala. Při první návštěvě jí paní doktorka důkladně vyšetřila a přeptala se, kolik by asi chtěla zhubnout. „Nejsem žádný troškař, a tak jsem rovnou řekla, že se chci znovu dostat na svých původních šedesát kilo,“ říká Jitka. Domů si už odnášela na míru ušitý jídelníček, který se při každé další kontrole poněkud pozměňoval. Postupně se učila pečlivě zapisovat všechno, co během dne sní, ovládat různé chutě, a hlavně se nepřejídat. Právě u paní doktorky zjistila, kolik cukru se skrývá v jejím oblíbeném ovoci. Během čtrnácti dnů měla první tři čtyři kilogramy dole a dnes, po roce, váží 63 kilo. S nadšením říká, že u paní doktorky zhubne prostě úplně každý, tedy pokud neporušuje předepsanou dietu. Dnes už si potraviny ani nemusí pracně odvažovat, jejich množství prý leckdy odhadne lépe než prodavačka. Pokud na ni přijde chuť na sladké, dopřeje si třeba čokoládovou tyčinku guareta s vlákninou. A když občas zahřeší koblíhou, odpustí si při dalším jídle kalorickou přílohu.

Bezbolestná změna jídelníčku

K milovnícím typické české stravy Jitka nikdy nepatřila. Bůčkem s knedlíkem by ji rozhodně nikdo neuctil. Mnohem radši si pochutná třeba na tvarohu s jablkem. Na druhé straně si dřív například neuměla představit jídlo bez přílohy. Dnes si klidně udělá oblíbené kuře s lilkem a příliš kalorické brambory k němu už nepotřebuje. Svým dvěma mužským ale k nedělnímu

obědu klidně uvaří to, na co mají chuť. Hubnutím rozhodně rodinu terorizovat nechce. Samozřejmě má radost z toho, když jí její přítel Tomáš chválí za to, jak pěkně vypadá. Mnohem víc jí ale záleží na vlastních pocitech. „Důležité je nehubnout kvůli chlapovi, ale kvůli sobě,“ říká s přesvědčením. „Když začnete hubnout kvůli někomu, tak to určitě dlouho nevydržíte.“

Ideální je pilates

Mnohé ženy, kterým se podaří zhubnout, se obávají povislé kůže. Jitka má na podobný problém ale svůj osvědčený recept. „Nejdůležitější je promazat po koupeli celé tělo pořádně tělovým mlékem,“ říká. Na chůzení do tělocvičny zatím moc času nemá. Posilovny ji navíc vůbec nelákají a po postavě kulturistky rozhodně netouží. Spíš by chtěla mít útlou a zpevněnou postavu. Zatím jí proto asi nejvíc vyhovuje cvičení pilates, které rozvíjí koordinaci, sílu, rovnováhu, flexibilitu a dýchání. Nejčastěji cvičí doma podle sestav nahraných na DVD. A o dovolené s anděly, na které už teď jezdí pravidelně, k tomu vždycky přidá i břišní tance.

Ty mé odlehčené radosti

Když si jde dnes Jitka kupovat oblečení, bez problémů se vejde do konfekční velikosti 36 nebo 38. Nohy už jí dávno přestaly bolet a při chůzi do schodů se nepotí ani nezadýchává.

Recept paní Jitky: kuře s lilkem

Rozpis pro čtyři osoby:

1 kuře
1 lilék (nebo dva menší)
1 větší cibule
sůl
paprika
grilovací koření
česnek
olivový olej
odtučňový sýr
Padano

Příprava:

Kuře rozčtvrtíme, osolíme, okořeníme paprikou, grilovacím kořením a pokla-



deme plátky másla. Položíme na pekáč, na jehož dno předem umístíme cibuli nakrájenou na kolečka. Pečeme do křupava. Lilék pokrájíme na hodně tenké plátky, mírně posolíme, naskládáme na sebe a necháme asi dvě hodiny „vypotit“. Poté každý plátek vysušíme a opékáme na teflonové pánvi v malém množství olivového oleje. Když zeskloutí, přidáme podle chuti česnek. Lilék nakonec posypeme sýrem.

Důležité je rozhodnout se a hubnout kvůli sobě, ne kvůli chlapovi. Kdo má motivaci v někom, obvykle mu to dlouho nevydrží. Takové má Jitka zkušenosti.

