

Záda mě už nebolí!

Ještě před rokem jí kopce braly dech. Teď říká, že je vyběhne jako motorová myš.

Zaoblenější postavu možná trochu podědila, ale doopravdy začala přibírat až při dětech. Jenže děti už dávno povyrostly, jí kila zůstala. I přesto, že si jídlo začala víc hlídat a dvakrát týdně chodila do tělocvičny. Zkoušela se s nadvahou všelijak poprat, ale vždycky narazila na obávaný jo-jo efekt. Před rokem zjistila, že už váží 117 kilo.

Tip z tělocvičny

S dělenou stravou Lenky Kořínkové měla zpočátku docela úspěch, ale po čase se jí tak trochu přejedla. Podobně to dopadlo také s dietou Štefana Margity. „Na kila si časem zvyknete, jenže mě před rokem začala bolet záda,“ přiznává Jitka. A právě v tu chvíli potkala v tělocvičně známou, která úžasně zhubla. Od ní také získala telefon pražského Centra pro poruchy metabolismu a výživy. Upřímně

řečeno tehdy ještě nevěřila, že se nálož nadbytečných kil doopravdy zbaví.

Rychlý start

Po úvodních odběrech a pohovoru jí doktorka Staňková dala vybrat, zda chce hubnout pozvolna, anebo spíš rychle. „Vybrala jsem si drastičtější cestu, abych co nejdřív viděla výsledky,“ přiblíží svoji volbu Jitka. V praxi to znamenalo jíst prvních čtrnáct dní pouze dietní instantní polévky, koktejly, jogurtové krémy a výživné tyčinky. K pití si vedle klasické vody mohla dopřát jen neslazený čaj nebo kávu. S kolegy přestala chodit na obědy, místo toho si v kanceláři během minutky „uvařila“ rajčatovou nebo hráškovou polévku. Naštěstí jí nový jídelníček docela zachutnal, ale občas přece jenom mívala hlad. Před každým jídlem tedy žaludek aspoň trochu zaplnila tabletkou vlákniny a ovocnomentolovou pastilkou bez cukru.

Injekce sebevědomí

Po čtrnácti dnech shodila prvních sedm osm kilo. A když jí paní doktorka při pravidelné kontrole pochválila, Jitčino sebevědomí dostalo pořádnou injekci. Říká, že mlsná jí ani moc nehonila, protože se jí díky instantnímu jídelníčku poněkud otupily chuťové buňky. „Přesto jsem se v té době asi nejvíc těšila na normální jídlo,“ přiznává. Dostala přes-

ný rozpis bílkovin, sacharidů, zeleniny a ovoce pro denní jídelníček. Poměrně rychle si zvykla. Někdy zašla s kolegy na oběd do restaurace, ale místo přílohy si objednala třeba dvojitou zeleninovou oblohu. A šlo to.

Pořádná změna

Po počátečním rychlém startu už Jitka hubla pomaleji, ale zato začala pozorovat první příznivé změny. „Hlavně mě ale už nebolela záda.“ Brzy našla způsob, jak obelstít různé chuťové buňky. „Namís- to sladkostí si dám nízkotučný bílý jogurt a tvaroh s hruškami nebo švestkami,“ přiblíží svoji metodu.

Metou je 65 kilo

Díky doktorce Staňkové si už dávno srovnala v hlavě, jaké chyby dřív nejčastěji dělala. „Prostě jsem jedla víc, než bych měla,“ říká sebekriticky. Podle jejího názoru jdou přitom nejvíc na tloušťku nadměrné porce různých přílohovin – ať už jsou to brambory nebo těstoviny. Důležitá je ovšem také správná skladba jídelníčku. Chodí dvakrát týdně do tělocvičny nebo si alespoň zacvičí doma na rotopedu. „Chtěla bych vážit 65 kilo, jako v době, než se mi narodily děti,“ přiznala se Jitka, jaká je její vysněná meta. ●



Sleduje etiku potravin odvažu a vybírá méně kalorické varianty



Nyní 73 kg

Malý pohár
se zmrzlínou si na oslavu svého úspěchu asi dá (sní o váze 65 kg), ale k původním stravovacím zvyklostem se určitě nevrátí!

Trocha pohybu
Ovšem během vaření často ochutnávala a dojídala po dětech. To byl začátek konce.

Dříve 117 kg

Připravila: I. Matyášová, foto: I. Kríst (2), rodinný archiv