

Ládovala jsem se majonézou a bylo mi to fuk...

Shodila jsem „celého člověka“.

Marcela si ještě nedávno připadala jako kolos. Dnes si ji snadno spletete s modelkou...

Moc jsme si přáli druhé dítě, ale předtím jsem chtěla ještě něco shodit. Jenže to bychom se nedočkali asi nikdy. Tak jsem to radši vzdala a k porodu se dovalila jako obrovský kolos. Vážila jsem tehdy přesně 120 kg,“ vypráví Marcela Trégrová, která svou tloušťku brala zpočátku s humorem, ten ji ale záhy opustil. „Pohled do zrcadla byl pro mě doslova horor a ve zkušebních kabinkách s oblečením, kde vás zrcadla ještě opticky rozšiřují, jsem se z toho všeho začala psychicky hroutit.“

„Že budu mít problém s váhou, bylo jasné už od puberty. Tenkrát mě to ale nijak zvlášť netrápilo. Měla jsem sice silnější zadek a nohy, ale do pasu jsem byla celkem

štíhlá,“ vzpomíná maminka Filipa (8) a Nelly (2) na začátek budoucích trablů, na nichž se tehdy podepsala i její životospráva.

„Jedla jsem ty úplně nejhorší věci. Milovala jsem uzeniny, sekanou, párky, klobásy, uherák a majonézové saláty. A v tatarce jsem mohla plavat s otevřenou pusou,“ směje se Marcela při vzpomínce na své „gurmánské období“.

Nastřádaná „kila štěstí“ se mi pořádně vymstila

Svého budoucího manžela poznala v době, kdy už rozhodně nebyla žádná „tintítka“. Vážila tehdy kolem 80 kilogramů.

„Byli jsme zamilovaní a šťastní a mně samou láskou tolik chutnalo, že mi váha časem vystoupala až na 93 kg. Tehdy jsem se poprvé pustila do diety, blížil se totiž můj svatební den a já chtěla být krásná, štíhlá nevěsta,“ říká Marcela, které se tenkrát skutečně podařilo vrátit se zpět k váze 80 kilo. „A s těmi jsem se i pyšně vdávala,“ dodává.

„V těhotenství jsem však přibrala dalších

68 kg

Marcela by se dnes zcela bez ostychu mohla procházet po přehlídkovém mole... Zrcadlet se už dávno neděsí, právě naopak...

K dokonalým křivkám přispělo i pravidelné cvičení zaměřené na celkové zpevnění těla.



Zajímavosti o Marcelce Trégrové:

Věk: 34 let

Výška: 176 cm

Výchozí váha: 113 kg

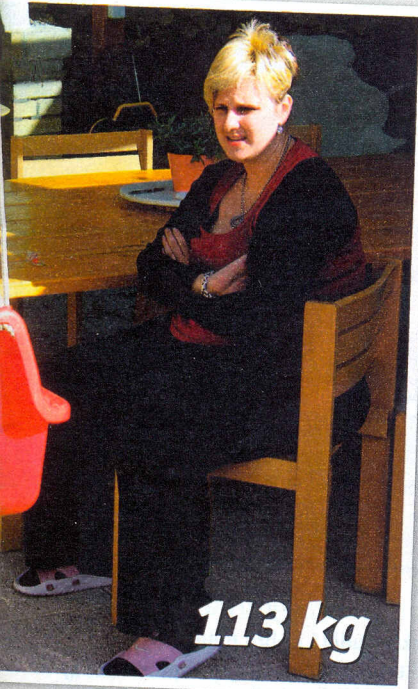
Současná váha: 68 kg

Rozdíl: 45 kg za 9 měsíců

Profese: nyní na mateřské dovolené

Záliby: tanec, filmy, sportování

Nejoblíbenější jídlo: losos se zeleninou



113 kg

27 kg, a když jsem šla rodit, vážila jsem metrák a sedm kilo k tomu. Tehdy jsem se opravdu lekla a po porodu jsem se během dvou let za pomoci různých diet dostala na svých klasických 80 kilo," popisuje Marcela období, kdy se poprvé vážně rozhodla udělat něco se svou váhou. „Jenže ta si se mnou stále zahrávala. Každé pondělí jsem odhodlaně začínala držet dietu a ve středu jsem s ní už zase zklamaně končila," přiznává.

Po narození druhého dítěte se celá situace ještě zhoršila. „Při kojení jsem na rozdíl od jiných maminek neustále nabírala kilo za kilem. A aby taky ne! Skoro celý den jsem totiž nejedla a večer jsem pak splácala páté přes deváté – sladké, slané, kyselé... A pořád jsem ještě neměla dost," líčí Marcela chvíle, kdy nebyla schopna tlumit svůj apetit.

Poprvé v životě jsem přemýšlela o tom, co jím

Když přestala kojit, neměla se už na co vymlouvat. Tehdy se rozhodla na doporučení kamarádky navštívit Centrum pro poruchy metabolismu na Karlově náměstí, kde se jí ujala MUDr. Staňková. Vážila tehdy 113 kg a nosila konfekční velikost 50 až 52.

„Do dotazníku jsem napsala, že chci zhubnout 40 kilogramů, a po všech možných vyšetřeních jsem se do toho s vervou pustila," vzpomíná maminka na mateřské dovolené, která kdysi pracovala jako prodávka obuvi. „Začala jsem speciální 10denní kúrou. Z ordinace jsem si tehdy přinesla tašku instantního jídla. Manžel se mi smál,

že ho není víc jak na týden, a měl pravdu. Těch deset dní bylo docela krutých, ale vydržela jsem. Někde hodně hluboko jsem v sobě vydolovala pevnou vůli a vzdát jsem se nechtěla ani za nic.“

Na další kontrole dostala Marcela rozpis, podle kterého si měla hlídat povolené denní množství bílkovin, sacharidů, ovoce a zeleniny. „Byla jsem nadšená tím, že mohu jíst, kdy se mi zachce. Při péči o domácnost a dvě děti bych asi jen stěží mohla dodržovat přesně stanovené hodiny," podotýká. „Pouze jsem si před každým jídlem musela vzít lžičku vlákniny. Mohla jsem však solit a kořenit a směla jsem si dát i nějakou tu skleničku vína... V podstatě jsem se znova učila jíst a hlavně přemýšlet nad tím, co vlastně jím. Za pár týdnů už jsem si pochutnávala třeba na grilované zelenině, kterou bych dřív nevzala do pusy.“

Jsem lehčí o pár velikostí a „jednoho člověka“

Příprava jídel Marcelu bavila, „zdravé dobroty“ jí brzy zachutnaly. A nejen jí...

„Chutnaly i manželovi, který často chodil kolem a užíboval. A naše dvouletá dcera se díky tomu naučila dokonce jíst zeleninové saláty, což je u takového prcka vážně skvělé," pochvaluje si Marcela, která začala sice pomalu, ale jistě hubnout. „Paní doktorka mi časem přidávala i jídlo, které na původním rozpisu nebylo. Domů jsem potom odjížděla nadšená tím, co všechno můžu už zase zbaštit a potěšit své mlsné chuťové pohárky," usmívá se půvabná žena, které tehdy nesmírně pomohla i rodina a kamarádky. „Reakce okolí byla prostě úžasná a tím moje motivace o to víc rostla.“

Ke zdravé stravě přidala Marcela také cvičení na zpevnění těla a za pouhých 9 měsíců dokázala shodit neuvěřitelných 45 kg. „Neumíte si představit, jak jsem se najednou cítila nádherně, skoro jako když létám. V pohodě jsem se vešla do krásných moderních triček, kalhot, sukní i šatů," libuje si Marcela, která svou „zázračnou“ proměnou udělala velkou radost především i svému manželovi.

„Byl nadšený tím, jak snadno přišel k nové atraktivní ženě. Když jsme si nedávno prohlíželi staré fotky, nevěřili jsme svým očím. Dodnes nechápu, kam zmizel ten můj obří zadek. Vždyť jsem vlastně shodila jednoho celého člověka," uzavírá šťastně Marcela. ●

Chutný a zdravý tip od Marcely

Špagety s kuřecím masem

- špagety
- kuřecí maso
- brokolice
- česnek
- sůl, pepř
- lžíce olivového oleje, vejce
- rajče



Brokolici a špagety uvaříme zvlášť. Kuřecí maso nakrájíme, přidáme trochu olivového oleje, osolíme, opepříme a orestujeme zhruba 10 minut. Pak přidáme drčený česnek, vařenou nakrájenou brokolici, vařené špagety a vše restujeme ještě po dobu 5 minut v pánvi. Nakonec na směs vyklepeme vajíčko a necháme dojít. Ozdobíme rajčátkem.

Vyvarujte se neuvážených diet v době kojení

Živiny, jako jsou **bílkoviny, kyselina listová, vitamin D, vápník, železo, zinek a měď** musí být vždy v mateřském mléce zachovány. Při nezdravém způsobu stravování jsou tyto živiny vyplavovány na úkor matčina zdraví a při nedostatečném příjmu potravy je dítě kojeno „chudým“ mlékem, které nemá dostatečnou energetickou hodnotu. Může dojít ke špatnému zrání jeho orgánů, včetně mozku, a dítě je tak ohroženo nejen v rámci tělesného, ale i psychického vývoje.

Z neuvěřitelné proměny má radost celá rodina. Děti z veselí a energií sršící maminky, manžel ze své „nové“ atraktivní partnerky.

