

Hodně mi pomohl můj táta, který strašně

Cpala jsem se natruc

Monika snila o postavě modelky, ale také o dobrotách z fast foodu. Tohle dilema jí pomohli vyřešit v poradně. Rozhodla se pro to první a nelituje.

Snad každá holka v mém věku touží být štíhlá a přitažlivá. Taky jsem se chtěla podobat těm vysoustruhovaným kráskám z časopisů, a tak jsem zkoušela různé diety. Nikdy jsem to ale dlouho nevydržela a za pár dnů jsem vždycky vyluxovala celou lednici,“ říká Monika, které však na druhou stranu kila navíc příliš nevadila. „Kamarádi mě nikdy nesoudili podle toho, jak vypadám, a ani přítel si nestěžoval. Jenom rodiče si do mě občas rýpli, nebo také doktor, když jsem si v ordinaci stoupla na váhu.“ Přesto se Monika nakonec vydala do poradny, 85 kilo při výšce 163 cm jí prostě přišlo v jejím věku dost.

Kapesné jsem tajně utrácela ve fast foodu

„Večer předtím jsem vytáhla staré fotoalbum a prohlížela si fotky z dětství. Byla na nich culíkatá oplácaná holčička, která tak ráda obrážela s babičkou cukrárny. Na



základce jsem z toho trochu vyrostla, ale pořád jsem byla schopná zbaštit cokoliv a kdykoliv, hlavně natruc mamince. Její oblíbená prűpovídka: nežer, budeš tlustá, působila na mé chuťové buňky přesně naopak – snědla jsem, co mi přišlo pod ruku, a kapesné od rodičů utrácela v přísně zapovězeném mekáči,“ vzpomíná Monika, kterou její

Lehký tip od Moniky

400 g kuřecích prsou
1 lžice koření
na drůbež, 2 lžice
rostlinného oleje
100 g rýžových nudlí
1 velká karotka
1 malá salátová okurka
50 g polníčku
1 lžice vinného octa
1 lžice sójové omáčky
1 lžice olivového oleje

Kuřecí salát s nudlemi

Maso omyjeme, osušíme a posypeme kořením. Na pánvi rozpálíme olej a maso na něm z obou stran 12 minut opékáme. Pak ho vyjmeme a uchováme na teple. Uvaříme rýžové nudle, propláchneme pod studenou vodou a necháme okapat. Karotku očistíme a nakrájíme stejně jako okurku na dlouhé tenké hranolky. Polníček opláchneme a necháme okapat. Nudle promícháme se zeleninou, ochutíme octem, sójovou omáčkou a olivovým olejem.



60 kg

Do hubnutí Moniku nikdo nenutil, ani její přítel. Rozhodla se sama – a dobře udělala. Je teď nejen krásně štíhlá, ale má i mnohem větší chuť do života.

...ně rád vaří a je blázen do zdravé stravy

vášeň k fast foodovým pochoutkám záhy vytrestala.

„Během čtyř let jsem nabrala dvanáct kilo, k tomu se přidaly hormonální potíže a také silná únava. Moje maminka s humorem sobě vlastním tvrdí, že jsem jenom žrala a spala.“ směje se dnes štíhlá slečna, které ale tenkrát do smíchu moc nebylo.

Začala jsem pěkně zoztra, chtěla jsem vidět výsledky

„Na střední škole jsem potkala svou první lásku a všechny minidráky byly rázem pryč. Tím ale začalo mé další tloustnutí, protože jsem svou postavu jednoduše neřešila.“ vrací se Monika oklikou k tomu, proč se vlastně objednala do poradny.

„S redukcí váhy jsem začala pořádně zoztra. Potřebovala jsem totiž vidět hlavně výsledky, a tak jsem se první dva týdny živila jen speciální dietní stravou. Potom už



Monika ví, že štíhlé křivky vyžadují úsilí

jsem si sestavovala jídelníček sama podle doporučení paní doktorky. Musela jsem ale změnit všechny své stravovací návyky a vzdát se sladkostí i oblíbeného fast foodu. Nebylo to lehké, ale sebrala jsem v sobě pevnou vůli a nakonec se podařilo.“ pochlubila se nám sympatická slečna, která později začala také intenzivně cvičit, aby si zpevnila postavu.

Místo hranolek si na svah beru výživnou tyčinku

„Se svou současnou váhou se cítím o sto procent lépe, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce. Obrovský dík patří i rodičům, kte-

Zajímavosti o Monice Štěpánkové

Věk: 21 let
Znamení zvěrokruhu: Ryby
Výška: 163 cm
Původní váha: 85 kg
Nyní: 60 kg
Zhubla: 25 kg za 5 měsíců
Zaměstnání: studentka fakulty ekonomicko-správní, Univerzita Pardubice
Oblíbené motto: „Když se chce, tak jde všechno.“
Koníčky: sport, hudba, cestování, snowboarding
Nejoblíbenější jídlo: těstoviny s kuřecím masem



Na světě jsou i jiné, mnohem zdravější lahůdky

ř mě hodně podporovali a pomáhali s přípravou jídla. To jsem si každý den vozila s sebou do školy, protože v naší jídelně bych asi nezhubla. U nás doma vaří hlavně táta, který je do zdravé stravy úplně blázen, což je pro mě velká výhoda. Já osobně si nejraději připravuji lososa s grilovanou zeleninou nebo těstoviny s kuřecím masem. Občas si také dopřeji i něco méně dietního, ale všeho s mírou.“ tvrdí Monika, která si svou novou váhu nemůže vynachválit

také kvůli sportu. Změnu velikosti ze 44 na 34 jsem pocítila nedávno v Alpách, kde jsem byla týden na prázdninách a jezdila jsem na snowboardu. Nebyla jsem vůbec zadýchaná a měla jsem mnohem víc energie než kdykoli předtím. Na svah jsem vyrazila místo s kornoutem hranolek s výživnou tyčinkou a ke snídani jsem si ze švédských stolů vybrala vždy něco zdravého. Připadala jsem si jako úplně jiný člověk a doufám, že to tak zůstane už natrvalo.“ ●

INZERCE

Stále váháte?

Čokoláda nebo pomeranč?

Na základě genové diagnostiky
Vám poradíme, co je pro Váš
metabolismus to pravé.

**Hubněte podle toho, co
řekne Vaše tělo!**

www.svet-zdravi.cz



Klienti Světa zdraví zhubli již **61 859 kg***

*v období od 17. 1. 2011 do 26. 2. 2013

KONZULTACE 1 + 1 ZDARMA
pro další osobu

Cena jen 400 Kč

Pouze s tímto kupónem (platnost do 26. 4. 2013)

SZ-CZ-TINA-3