

Jíme zase pěkně poh

Věra Hořínková se rozhodla, že to nevzdá, a v padesáti si znovu oblékla upnuté džíny.

Nadváha zaskočila Věru zcela nečekaně a v té nejnevhodnější chvíli. „Když mi bylo 38 let, začala jsem mít vážné potíže s páteří. Nakonec to došlo tak daleko, že už jsem nemohla chodit dál do práce. Prožívala jsem tehdy příšerné období, pořád jsem jen marodila, záda mě strašně bolela a nemohla jsem se skoro hýbat.“ V té době si Věra uvědomila, že zdraví má jen jedno a rozhodla se, že jednou provždy „sekne“ s kouřením. Právě to se jí však v dané chvíli stalo osudným.

Focení jsem se vyhýbala doslova jako čert kříži

„Chybějící nikotin a nedostatek pohybu vykonaly své. Začala jsem rychle přibírat a moje váha narůstala zběsilým tempem,“ popisuje Věra začátek svých budoucích trablů. S tím se ovšem nehodlala smířit.



Nejen zdravým jídelníčkem, ale také pravidelným pohybem se Věra udržuje v té správné kondici.

„Chodila jsem plavat a cvičit, jezdila jsem na rotopedu. Dělal jsem prostě všechno možné, co mi dovořila moje nemocná páteř.“

Přes veškerou snahu se však Věra příliš nevedlo. „Sotva se mi podařilo pár kilo shodit, hned jsem jich měla zpátky jednu tolik. Skončilo to tím, že jsem se na sebe nemohla podívat ani do zrcadla! Fotoaparátu jsem se vyhýbala jako čert kříži, a když mě jednou dcera náhodou vyfotila, zděsila jsem se té obézní paní, která na mě koukala z fotek.“

Odvahu ke změně mi dodaly příběhy z tiny

Věra se však nehodlala jen tak lehce vzdát. Až pak přišel konečně ten správný impuls.

„Za všechno může časopis tina, který si už pár let každý týden kupuju,“ vypráví s úsměvem Věra. „S oblibou jsem si v něm vřady četla příběhy žen, které měly úplně stejné potíže s váhou jako já. Všimla jsem si, že si spousta z nich chválí přístup paní doktorky Staňkové. Týden co týden jsem si běžela koupit nové číslo a s každou další proměnou jsem si dodávala odvalu za-

73 kg

Svou nynější váhu považuje Věra za skutečnou životní výhru, na kterou může být právem pyšná.



124 kg

všichni romadě

čít se sebou konečně něco dělat. Když to dokázaly ony, tak proč ne já?“ Tímto způsobem se Věra nějaký čas „hecovala“, až se konečně rozhodla jednat.

„Pověřila jsem dceru, aby paní doktorce zavolala. Pak jsme spolu vyplnily dotazník a za čtrnáct dní jsem už seděla v čekárně,“ říká sympatická dáma, která do poradny přišla s váhou 124 kg a sama byla zvědavá, kolik vlastně dokáže shodit. „Hned při první návštěvě ze mě spadla veškerá nervozita a rozhodla jsem se jít do toho naplno,“ říká Věra. „Zjistila jsem, že mám skoro stejné zlozvyky jako dámy z tíny. Musela jsem se hlavně naučit správně pít, to znamená pravidelně a po malých dávkách. Později jsem do sebe dostala i těch doporučených 2,5 litru vody denně a ani mi to nepříšlo.“

Pohybu jsem mívala dost a váhu tak akorát

Problémy s váhou se u Věry objevily až těsně před čtyřicítkou, předtím

Výzva!

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

nic podobného řešit nemusela. Nebyla sice nikdy vysloveně štíhlá, ale postavu měla tak akorát.

„To víte, vyrostla jsem na vesnici a celé dny jsme trávili s kamarády venku. Hráli jsme volejbal a vybíjenu, v létě se koupali v rybníku, v zimě zase sáňkovali. A o prázdninách jsem jezdila na tábory, takže pohybu jsem měla vždycky dost. V dospívání jsem si při výšce 173 cm stále držela váhu mezi 56 až 63 kg a s tou jsem byla spokojená. Je ovšem pravda, že zadeček a stehna jsem měla vždycky trochu baculatější, což mě samozřejmě jako mladou holku švalo. Jenže s rodinnými dispozicemi člověk nic

nenadělá,“ míní paní Věra, která první kila nabrala až v těhotenství.

„Vidím to jako dnes. Vdávala jsem se ve čtvrtém měsíci a pod volnými svatebními šaty jsem ukryvala naše děťátko. Do porodu jsem přibrala 15 kg, což zase nebylo tak moc, ale přebytné kilogramy jsem pak dlouho shazovala, a stejně se mi je nepodařilo sundat všechny. S druhým dítětem mi ještě nějaké to kilo přibýlo, takže jsem nakonec skončila na váze 76 kg.“ To bylo ještě celkem v normě, takže to Věra nijak neřešila, ovšem jen do doby, kdy zůstala doma s bolavými zády a váha začala strmě růst.

Rodina kvůli mně chodila jíst radši někam jinam

„V té době jsem zkoušela zhubnout všemi možnými způsoby, ale marně. Vysvobodila mě právě až paní doktorka Staňková,“ vysvětluje Věra, která ve svých padesáti letech získala zpátky pěknou postavu. „Prvních patnáct dní jsem jedla na doporučení paní doktorky jenom produkty plné živin, vlákniny a vitamínů. V naučeném pitném režimu jsem samozřejmě pokračovala i dál a výsledky se brzy dostavily. Po prvních třech týdnech jsem už neměla 124 kg, ale pouze 118 kg. Já vím, že i to je strašně moc, ale každé deko, které ze mě spadlo, jsem cítila na oblečení, a to mi dodávalo další chuť pokračovat.“

Po celých devět měsíců dodržovala Věra pokyny paní doktorky a kupodivu nemusela ani příliš měnit jídelníček. „Vařím totiž každý den a taková jídla, aby je mohla pozřít

Štíhlá paní Věra má nyní i mnohem víc energie na dovádění se svými čtyřnohými mazlíčky.



i rodina. Já se hlavně naučila jíst menší porce a hodně zeleniny, kterou jsem dříve dost šidila,“ přiznává Věra, již byla v nejtěžších chvílích oporou právě rodina. „Dokonce jsem je přistihla, jak chodí jíst jinam. Prý aby mi nedělali chutě!“

Mám radost, když mě lidé nepoznávají

V současnosti už opět stolují všichni společně a Věře stále nejvíc ze

Zajímavosti o Věře Hořínkové

Věk: 50 let

Výška: 173 cm

Znamení zvěrokruhu: Blíženci

Zaměstnání: v plném invalidním důchodu

Koníčky: psi, luštění křížovek

Oblíbené jídlo: bramborový salát, plátek masa

Váhový rozdíl: 51 kg

všeho chutná bramborový salát a plátek masa. „Jen už do toho salátu nedávám kila majonézy,“ dodává se smíchem. Největší radost má ale

z toho, že jí lidé na ulici nepoznávají. „Jsem opravdu šťastná, že jsem to dokázala. Zhubnout 51 kg je pro mě vlastně životní zázrak,“ neskrývá Věra své nadšení. „Po dlouhé době si můžu obléct džíny nebo upnuté tričko, a dokonce se vejdu i do věci mé dcery, což by mě dříve ani ve snu nenapadlo. Cítím se i mnohem sebevědomější a moc se těším, až se vykoupu v moři, kam by mě ještě před rokem nikdo nedostal.“

Zdravý a chutný tip od Věry

Ingredience:

- 1 kg brambor
- 1 velká salátová okurka
- velká hrst posekaného kopru
- 250 g bílého hustého jogurtu
- 2–3 stroužky česneku
- sůl
- 1 lžice olivového oleje



Letní bramborový salát

Brambory uvaříme ve slupce, studené je oloupeme a nakrájíme na kostičky. Omytou okurku nakrájíme na tenké plátky. Jogurt s rozmačkaným česnekem trochu osolíme a promícháme s olejem. Nakrájené brambory, okurku, kopr a jogurtovou zálivku promícháme a salát vychladíme v ledničce. Podáváme jako přílohu k minutkovým masům nebo i samotný jako svěží letní svačinku.

! Věřiny rady pro štíhlou postavu

Naučte se správně pít

Věra nyní pije pravidelně po malých dávkách, a to v celkovém množství cca 2,5 litru tekutin za den.

Jezte menší porce a víc zeleniny

Věra se svých oblíbených jídel nevzdala, pouze se je snaží připravovat v o něco zdravější a odlehče-

nější podobě než dříve. Dopřává si také menší porce, ale zato mnohem více čerstvé zeleniny.

Poradte se s odborníkem

Samotná snaha někdy nestačí. Vyzkoušela jste už všechno možné, ale nic z toho nefunguje? Zajděte za odborníkem, sestaví vám dietní plán na míru.