

Za 7 měsíců 42 kilo dole! Recept:

# „Byla jsem To už nikdy“

Podpora milovaného muže vybičovala Vlastu Rudolfovou (50) k téměř nadlidskému výkonu. Teď je spokojená.

**K**dyby mi někdo v mládí řekl, že se jednou moje váha vyšplhá ke stovce, asi bych se mu vysmála. Něco takového pro mě bylo nepředstavitelné. Kdysi jsem totiž **bývala hubené dítě a pak štíhlá slečna.** Tloustnout vlastně ani nebylo z čeho, stále jsem lítala venku s kamarády a nikdy jsem si ani nepotrpěla na sladkosti.“

### Ujížděla jsem hlavně na „voňavých“ uzeninách

„Při pomyšlení na buchtičky se šodó se ještě dneska oklepu. Brrr!“ představuje si své neoblíbené jídlo paní Vlasta, která vážila ve 14 letech jen 48 kg. „**V dospělosti byla moje nadváha pokaždé spojená s těhotenstvím.** I když jsem ale v jiném stavu docela dost nabrala, **po porodu jsem se dokázala vrátit zase na původní váhu.** Vydání mi v tom pomáhala dělená strava. **Jídlo jsem se naučila dělit na bílkovinné potraviny** (maso, sýr, vejce), **sacharidy** (především klasické přílohy jako rýže, brambory, těstoviny, pečivo) a **neutrální potraviny** (zelenina, houby, oleje a tučné mléčné výrobky). Jedla jsem taky hodně ovoce a zeleniny. **Opravné problémy s nadváhou a poté i s obezitou jsem začala mít až po 46. roce života.** V té době jsem změnila zaměstnání, stresovala jsem se a velmi nepravidelně jsem jedla. Ujížděla jsem především na uzeninách. **Z 68 kg jsem se vypracovala**

**až na 99,** což bylo při mých 161 centimetrech opravdu hodně. Najednou jsem musela řešit záležitosti do té doby nevídané.“

### Oříšek bylo oblečení. Byla jsem jak almara

„Nemohla jsem třeba vůbec sehnat trochu kloudné oblečení, ve kterém bych nevytápala jako almara. Vzpomínám si, jak jsem tápala v obchodech s oděvy a v zrcadle ve zkušební kabince bych se raději neviděla. **Necítila jsem se dobře a s přibývajícím váhou se dostavily, bohužel, i zdravotní problémy.** Hlavně vysoký cholesterol a bolesti páteře,“ postěžovala si sympatická dáma. To byl také hlavní důvod, proč paní Vlasta začala uvažovat o odborné

57 kg

Cítí se skvěle, v konfekční velikosti 38 si může oblečení vybírat po kupách – a to si chce uchovat.



### Výzva!

Podářilo se i vám nebo někomu z vašich blízkých zhubnout? Napište nám na redakční mail: [rrothova@bauermedia.cz](mailto:rrothova@bauermedia.cz) Rádi váš příběh zveřejníme.

pomoci. Tušila totiž, že by tenhle problém asi sama těžko zvládla. Vypravila se do Centra pro poruchy metabolismu v Praze 1 na Karlově náměstí. „Ujala se mě milá paní doktorka Staňková, vyplnila jsem dotazník a vedly jsme rozhovor o mých stravovacích zvyklostech a životním stylu vůbec. Povídání to moc veselé nebylo, zjistila jsem, že se „naccpávám“ ne zrovna zdravým jídlem.



# fakt tučná. nechci!“

## Zajímavosti o paní Vlastě Rudolfově:

Žije v Tuchlovicích nedaleko Kladna

**Věk:** 50 let

**Výška:** 161 centimetrů

**Původní váha:** 99 kg

**Váha po zhubnutí:** 57 kg

Zhubla 42 kg za sedm měsíců

**Zaměstnání:** Učitelka

**Koníčky a záliby:** Četba, chůze, vaření a pečení



Místo uzenin si paní Vlasta dnes dává ovoce a zeleninu.

celý den a pravidelně si jít protáhnout tělo do krásné přírody v Ralsku. Nová životospráva spolu s čistým vzduchem a klidem lesa působily jako balzám nejen na moje tělo, ale i na duši. Mohu říct, že při hubnutí jsem neměla žádné problémy a vyloženě mě bavilo.“

### Denně ujdu 7 kilometrů a v létě jezdím na kole

„Pravidelně jsem docházela k paní MUDr. Staňkové na kontroly a mohu se pochlubit, že **dietní plán jsem po celou dobu vůbec neporušila**. Sama jsem si ještě přidala denně 7 km chůze a v létě i jízdu na kole,“ vzpomíná nadšená turistka, jíž byl po celou dobu obrovskou oporou také manžel. „Právě opora byla v mém případě hodně důležitá, a když přicházela od milovaného muže, byla o to cennější. Muž mi vyloženě fandil, přizpůsobil svůj jídelníček tomu mému a často se mnou chodil na procházky. Je to neuvěřitelné, snad až zázračné, ale já zhubla 42 kg a za sedm měsíců jsem se dostala na vysněnou váhu 57 kg. Zatímco **dřív jsem se soukala do konfekční velikosti 50, dnes obleču s přehledem velikost 38**. A hlavně si mohu vybrat oblečení, které se mi opravdu líbí. Zlepšil se i můj zdravotní stav a **zvýšený cholesterol mám dnes v normě**,“ raduje se štíhlá paní Rudolfová a nutno dodat, že hubnoucí období jí prý docela bavilo. Každým dnem nad-

šeně sledovala výsledky na své postavě, která dostávala pěkné ženské křivky. „Daleko složitější než zhubnout je ale váhu si udržet. Přece jen je všude spousta lákadel, kolikrát se musím opravdu přemáhat. **Vrátit se zpátky do „tučného těla“ samozřejmě nechci**, a proto se musím hlídat. Naštěstí jsem si zvykla na zdravé potraviny a z **mého jídelníčku zmizely hlavně „voňavé“ uzeniny, což považuji za velký osobní úspěch**. Jím hodně ryb a především sleduji množství škodlivého

tuku. Pravidelný pohyb dodávám tělu nadále hodinovými procházkami v lese, tento pohyb mi přijde nejpřirozenější a skvěle si při něm odpočinu. Je mi jasné, že změnu životního stylu mám v programu na celý život, ale cítím se dobře. To za trochu odříkání stojí. ●



Každodenní běh a procházky splnily svůj účel.

Pak následovalo celkové vyšetření (odebrání krve, moči, měření tělesného tuku). Na základě výsledku testů mi paní doktorka nabídla možnost volby dietního plánu. **Rychlejším způsobem byla čtrnáctidenní konzumace jídel v sáčcích a poté úprava životosprávy**. Tato metoda mě naprosto vyhovovala a já se pak postupně vracela k běžné stravě.“

### Čistý vzduch, klid lesa. Balzám pro tělo i duši

„I tak jsem poctivě dodržovala předem stanovený dietní plán. Paní doktorka mi vše přesně rozpísala a doporučila i pitný režim,“ vzpomíná na rozhodující chvíle **učitelka, která přes týden žije v místě svého pracovního působiště ve Stráži pod Ralskem** a na víkendy se vrací k manželovi. „Právě tento styl života mi ke snížení váhy vlastně pomohl. Po práci jsem měla čas jen sama pro sebe, mohla jsem si tak vařit dietní jídlo do krabiček na

## Česká ryba – lehká, chutná, dietní

### Vlastin grilovaný pstruh

1 pstruh  
3 stroužky česneku  
sůl a pepř  
citron

Vykuchaného pstruha omyjeme, osušíme, osolíme a posypeme pepřem. Pak ho potřeme česnekem a pokapeme citronem. Rybu necháme aspoň 2 hodiny odležet a poté grilujeme. Jako příloha jsou výborné vařené brambory.



## Něco o cholesterolu

### Jeho hladina se musí hlídat

Tím, že Vlasta změnila zásadně jídelníček, dostala pod kontrolu i svůj dříve zvýšený cholesterol. To je látka podobná tuku, která je trvale obsažená v krvi. Cholesterol je sice nutný k udržování buněčných membrán (jejich funkcí je propouštění do buňky a z buňky některé látky) a zachování dalších životních funkcí, ale jeho zvýšené množství vede k ucpávání cév. **Za průměrnou hladinu cholesterolu v krvi se považuje 5,2 milimolů na 1 litr krve.**



### Čím ošetřit poranění

Běžná drobná poranění je nutné náležitě ošetřit a vydezinfikovat. Urychlíme tím hojení a předejdeme infekci rány. I proto je důležité umět si vybrat správný prostředek. Většinou jsou to etanolové (lihové) roztoky, které pálí, štípou a citlivou kůži mohou podráždit. Proto volte Betadine. Dezinfekci na bázi vodního roztoku obsahující aktivní dezinfekční prvek – jód. Nepálí a je velmi kvalitní a spolehlivá. Jód je účinný nejen v boji proti bakteriím, ale i plísnovým onemocněním. K dostání v lékárnách.