

Hubnutí si na

Před dvěma lety se jí manžel vyptával, jestli by k šedesátinám nechtěla něco zlatého. Místo toho si přála redukční kurz.

Přebytečné kilogramy jí už tehdy delší dobu přidělávaly vrásky na čele. Do třiceti byla jako proutek, ale pak se podruhé vdala a ze samé lásky začala manželovi vydatně vyvářet. Na rozdíl od něj však rychle přibírala na váze. Další kila navíc jí přibyla, když přestala kouřit. Snad nejvíc se ale zakulatila v období přechodu, kdy začala mít i vážné zdravotní problémy. Před blízkými se narozeninami si řekla: „Když ne v šedesáti, tak nikdy!“ A s nadsázkou dodává, že chtěla ještě vypadat k světu, ne být babka s holí.

Inspirovatívni kamarádka

V té době vážila 78 kilo, což bylo při její poměrně malé postavě hodně znát. Nadváha přitom ještě zhoršovala její zdravotní potíže. Při koupání jí v té době už musel z vany pomáhat manžel. Nijak neprotestoval, ale občas přece jenom dobrácky prohodil, že by alespoň mohla zkusit se sebou něco udělat. Leckdy se k němu připojil také syn, sám velký sportovec. „Opravdu jsem leccos začala zkoušet,“ zabrousí do minulosti Zdeňka. „Jed-

nou jíst celé dny jogurty, podruhé zase samou zeleninu.“ Obojí se jí ale po nějaké době převedlo a váhu měla pořád stejnou. Když už nevěděla kudy kam, potkala kamarádku, která chodila do pražského Centra pro poruchy metabolismu a výživy. Pochlubila se, že už zhubla třicet kilo a na první pohled jí to náramně slušelo.

Vázení s ostychem

A tak se Zdeňka rozhodla jít stejnou cestou. „Při prvním vážení u paní doktorky jsem se úplně styděla svléknout do spodního prádla. Při představě, že uvidí tu hrůzu, mi vstávaly vlasy na hlavě,“ přiznává. Žádné zděšení se ale nekonalo. Místo toho si odnášela rozpis zredukovaného jídelníčku, který měl obsahovat dva tenké krajíčky chleba (50 g cukru), 300 g libového masa (bílkovin) a 600 g zeleniny denně. Na oblíbený chleba se sádem sice musela zapomenout, ale přesto neměla pocit, že by vyloženě hladověla. Váha šla pomalu dolů a současně s úbytkem váhy mohla Zdeňka každodenní menu pozvolna začít lehce obohacovat.

Občas i klobásku

Postupně tak poznávala zdravé potraviny, o kterých do té doby neměla ani tušení. Naučila se pečlivě sledovat etikety na různých výrob-



Barunku těší každodenní procházky s paničkou.

cích. Dřív Zdeňka o tom, jakou šunku kupuje, moc nepřemýšlela. Teď si zvykla vybírat jen tu pravou, ze svačkoviny, která neobsahuje žádné rozemleté kůže nebo škroby. U jogurtů zase sleduje, jestli v nich nejsou zahušťovadla, která jdou na váhu. Ryby měla ráda odjakživa – losos, pstruh nebo pangasius, připravené na nejrůznější způsoby jí náramně chutnají. Postupně objevovala i odlehčené varianty oblíbených pochoutek. Třeba dietní mozzarella, ale i klobásky, jež obsahují pouze čisté maso, či báječný sýr cottage se správnou dávkou bílkovin. Zjistila, že ani ve spěchu nemusí hřešit. Vždyť k dostání jsou už dokonce i připravené zeleninové talíře s troškou dresinku, které stačí jenom krátce ohřát v mikrovlnce a hned podávat. Anebo různé instantní dietní polévky či tyčinky s všelijakými příchutěmi. To pro případ, když jí jednou za čas přece jen začne honit neovladatelná „mls-



Nyní 59 kg

Žádná svíčková
Přátelům griluje na zahradě masíčko, ale už ji nikdo nepřesvědčuje, aby si dala něco nezdravého s nimi. Zdeňka je svou pevnou vůlí přesvědčila.

Dříve 78 kg

S asistentem

Z vany vylézala s manželem. Sama si na to díky nadváze a zhoršujícím se zdravotním potížím netroufla. Manžel jí začal dobrácky popichovat, aby už zkusila hubnout.

