

Můj příběh

Příští rok budu slavit kulaté výročí, a cítím se skvěle! Ještě před rokem jsem na tom byla výrazně jinak. Z té doby moc fotek nemám: fotila jsem se nerada... Vlastně jsem se ani sama moc ráda neměla, styděla jsem se, jak vypadám, byla jsem se sebou nespokojená, stresy zajídala sladkým, pak kyselým a hned nato slaným a.... LHALA. V práci jsem předstírala, že jsem výkonná a že mě práce baví, doma, že jsem aktivní, i když jsem byla děsně unavená a nic mě nebavilo, kamarádila jsem se s tlustochy, protože na mě neměli žádné nároky, tajně ujížděla na sladkém a kynula.... Najednou jsem se nevtěsnila do značkových košil, tak jsem si pořídila levné, ale velké, potom ještě větší, a pak mě móda přestala zajímat. Začala se ozývat bolavá záda a zažívací potíže a jednoho dne mi manžel řekl, že jsem FAKT TLUSTÁ.

Do kurzu zdravého hubnutí jsem se přihlásila hned poté, co jsem dala výpověď v práci a našla si méně placenou ale i méně náročnou práci. V kurzu byli účastníci různého věku a nadváhy. Týden po týdnu povzbuzováni lektorkou Alenou jsme se sblížovali (samé ženy), přestaly se před sebou stydět, sdílely jsme svoje úspěchy i prohry, těšily se z pokroku, radily si navzájem, předávaly recepty, ustavičně udivovaly lektorku Alenu, učily se z chyb druhých a postupně jsem zjistila, že je to všechno V HLAVĚ. Začalo mě bavit, věnovat se sobě, přemýšlet o tom, co jím, plánovat si jídlo, vážit porce, soutěžit s ostatními o největší úbytek na váze, chodit po městě pěšky, přestat dojídat zbytky... začala jsem se mít ráda a znovu jsem vyhrabala z hlubin svoje sebevědomí. Překvapilo mě, že jsem nijak výrazně nemusela měnit skladbu potravin, na které jsem byla zvyklá, jenom jsem jedla důrazně 5x denně menší porce než dřív a do jídelníčku zařadila 2x týdně rybu. Zelenina byla na talíři také denně, a v zimě tepelně upravená, aby mě neochlazovala. Nemůžu potvrdit, že by zelenina, ryby, kvalitní maso a přílohy zatížily rodinný rozpočet víc než dřív: porce byly menší, a tak se i nakupovalo menší množství, předražená zelenina v zimě se dala snadno nahradit zeleninou regionální - českou (anebo polskou?). A navíc: při nakupování v obchodě jsem občas porovnávala obsah svého nákupního vozíku s jinými vozíky a zjistila, že tlustí lidé kupují jiné věci než HUBENÍ a JÁ. To už jsem věděla, že jsem na správné cestě...

VÝSLEDEK? Minus 11 kilo, spokojenost sama se sebou, přílív energie, košile vyndané z krabic a zjištění, že dokážu na sobě zapracovat, když chci.... jenom mě občas musí někdo trochu POPOSTRČIT...

Marie, účastnice kurzu únor - květen 2017



Před kurzem...



Po kurzu...



Po roce....