

Tak a dost, takhle ne!

Váha 76 kg není možná až tak kritická, ale není to jen o kilogramech navíc. Kalhoty nedopnu, sukně je mi malá, stojím před plnou skříní a nemám vlastně už skoro nic na sebe. Nemůžu se pořádně ohnout, zadýchávám se při chůzi, na kole jsem v partě vždy poslední, a proto raději nikam nejedu.

A přestože chci zhubnout, po večerech se nezřízeně cpu a přejídám se – jím dokonce i tajně – a váha nezadržitelně stoupá.

Tak opravdu dost, takhle ne!

Následující týden měl začít Kurz snižování nadváhy ve Studiu JaA, tak jsem se ihned přihlásila.

Vůbec jsem si nepřipustila, že nezhubnu, dala jsem si za cíl magických 10 kg a abych z toho nemohla jen tak „vycouvat“, tak jsem to všem ve svém okolí rozhlásila /rodině, kamarádkám, v práci.../

První lekce byla dobrá. Po cvičení následovalo povídání, lektorky příjemné, vstřícné a chápací.

Kolektiv ostatních „tlouštíků“ byl fajn, byli jsme ochotni na sebe leccos prásknout a zjistili jsme, že máme obdobné problémy a že jsme všichni na „stejně lodi“.

Na besedách jsme se seznamovali s novými stravovacími návyky, s pitným režimem, učili se zapisovat denní konzumace jídla a posléze i počítat spotřebované kJ. A co je s podivem, vůbec nikdy jsem neměla pocit hladu, dokonce mi připadá, že jím víc a častěji, než před tím.....

A ejhle, kila jdou opravdu dolů! Každý týden skoro 1 kg, takže na konci kurzu mám dole 11,3 kg

/z toho 7 kg tuku!/ Dostala jsem diplom, mám ho vystavený na lednici a jsem na sebe pyšná.

Ale nemám vyhráno, musím pořád myslet na to, co a kdy jím. V naší rodině se hodně a dobře vaří, často grilujeme a pořádáme oslavy a posezení. Ale i tohle lze zvládnout při troše přemýšlení:

Místo vína si dám vinný střík, tvrdý alkohol vynechávám a hlavní jídla jím bez příloh /jen maso a zeleninu/. A když následuje zákusek, tak ho na talířku jen tak „rozpíhám“ a vlastně nikdy si nikdo

nevšimne, že jím jinak než ostatní.

Takže vám všem, kteří marně bojujete s kilogramy navíc, mohu Kurz snižování nadváhy jen doporučit. Samozřejmě jsem vděčná lektorkám Jiřce a Aleně, jsou to profíci, velmi milé a empatické.

Máte pocit, že mají z vašich úspěchů radost a podporují vás. Kurzy nejsou neosobní a formální.

Užili jsme si i spousty legrace a smíchu.

Bez těchto /teď už našich „holek – lektorek“/ bych to sama nikdy nezvládla.