

Ve svých 55 letech jsem zjistila, že se tak nějak nevejdu do svého. A to se moje oblečení stále zvětšuje! Při zavazování bot div nevypustím duši a pohled do zrcadla je mi čím dál nepříjemnější. Také pohybově je hroch proti mně vznášející se baletkou. „V mém věku je to normální změna postavy, s tím se nedá nic dělat,“ utěšovala jsem se. Ale pak jsem si uvědomila, že pokud se nezačnu hýbat (mám celý život sedavé zaměstnání), zcepením. Když nezačnu teď, tak nikdy!

Začala jsem hledat na internetu cvičení, které by bylo přiměřené mé váze a věku. Se svými 105 kg musím přece začít pěkně pomaloučku. A našla jsem!: Pohybové studio J&A má v nabídce „Kurz snižování nadváhy“. Doufala jsem, že se jistě bude cvičit pomalu. Ale necvičilo!!! Teda aspoň mně tempo připadalo přímo vražedné :).

Nejen pohyb byl v kursech úžasný! Nadchlo mě setkávání a povídání si o životosprávě, pravidelné vážení, měření tuků (našich), vytváření jídelníčků, pitného režimu apod. A při probírání našich stravovacích návyků mně poklesla čelist. Moje milovaná anglická slanina, vypečený bůček, posezení v cukrárně, k tomu kafičko se šlehačkou, CocaCola – to všechno muselo z mého jídelníčku zmizet. Slovo „zelenina“ bylo pro mě do té doby téměř cizí – a teď jsem musela (chtěla) začít poznávat nové, pro mě dosud neznámé chutě.

Výsledek se ale dostavil překvapivě brzy! Dokonce i kamarádka – když viděla, jak mi po pár týdnech začaly padat kalhoty a jak halenky původně praskající ve švech na mě začaly plandat – neodolala a začala chodit na další kurz se mnou. Jednou z nejdůležitějších složek kurzů snižování nadváhy je právě vzájemná otevřenost a povzbuzování.

Dnes – po roce – vážím 80 kg, cvičení mě těší, začala jsem jezdit v 56 letech na kole, s radostí měním svůj šatník a cítím se na třicet!

Děkuji touto cestou cvičitelkám, že vůbec tyto kurzy pořádají

*Marie Trojanová*