

Lada Nosková,
40 let

Až přestaneš kojit, slezou kila sama,“ slyšela jsem často, když jsem si domů z porodnice přivezla chlapečka. Jenže měsíce ubíhaly, a nic se nedělo. Pořád jsem vážila 73 kilo při výšce 177 cm,“ vypráví Lada, které v té době bylo jedenáctileté. „Proto jsem sedla k papíru, vzala si kalkulačku a začala psát a počítat, co přesně sním. Na netu jsem si zjistila, že se musím vejít do 5500 kJ, takže jsem se tomu snažila přiblížit,“ popisuje, jak začala její cesta ke změně. Tehdy netušila, že shozená kila nebudou to jediné, co jí hubnutí přinese.

S KOČÁRKEM KROK ZA KROKEM

„Chodila jsem na dlouhé procházky s kočárkem. Necítila jsem se dobře a kila navíc jsem nesnášela. Pomohlo mi také to, že jsem neměla co na sebe a nebyla jsem ochotná kupovat si větší velikosti. Po pravdě, ani na mě nic v mých oblíbených obchodech neměli. Byla jsem naštvaná, to byla velmi silná motivace,“ říká Lada a dodává: „Jsem Beran, takže si jdu za svým, což je povahový rys, který se v hubnutí hodí. Prostě když mi něco nevyhovuje, změním to, ať to stojí, co to stojí. Zhubla jsem do 6 měsíců na svých 60 kg, a bylo po stresu.“

TOHLE MĚ BAVÍ!

Zájem o zdravou výživu posunul Ladu k nápadu stát se nutriční poradkyní. Od té doby uběhlo devět let, Lada má vystudovanou vysokou školu, je majitelkou studia Diet Plan a za sebou spoustu zhublých klientů. A její váha? „Za několik posledních let vážím plus minus stejně. Mám výhodu, že je to moje práce, takže si nemůžu dovolit vypadat jinak. Faktem ale je, že i kdyby to moje práce nebyla, zásadně přibrat bych si nedovolila. Je to prostě tak, cítit se dobře je pro mě velmi důležité,“ vysvětluje Lada.

VÝZVA ZVANÁ 40. NAROZENINY

„Zamakat na 40. narozeniny mě napadlo spontánně. Byla jsem na koncertě Kylie Minogue a koukala jako puk, jak ta ženská

ve 47 letech vypadá náramně. Co kdybych se i já vybičovala k maximálnímu výkonu? Zajímalo mě, kde jsou moje hranice, co snesu, kam to můžu dotáhnout.“

PŘEKONAT POHODLÍ

Nešlo by to všechno bez dokonalého vedení. Trenér Radek Mirovský mi sestavil tréninkový plán a velmi mě podporoval. Po pár trénincích pochopil, že dost snesu, takže se do tréninku opravdu obul. Nešetřil mě, a jak sám říkal, dříví na mě štípal. A přineslo to výsledky. Zhubla jsem sedm kilo, a hlavně jsem si vyrýsovala svaly včetně břicha. Jsem strašně ráda, že jsem si tím prošla, je to pro mě i jako pro nutriční terapeutku obrovská zkušenost.“

Hubnutí

MI ZMĚNILO

ŽIVOT



Dieta 5denní plán

DEN PRVNÍ

SNÍDANĚ

1 malá miska neslazené ovesné kaše, navrch ručně mixované bobulové ovoce, 1 lžička javorového sirupu

OBĚD

2 celozrné křupavé chlebíky potřené trochou čerstvého sýra (Gervais) s česnekem a pažitkou, sáček mixovaných salátových listů pokapaných olivovým olejem

VEČEŘE

krutí plátek, 1 stroužek česneku, červená cibule, 3 hrsti dušených zelených fazolek, 2 lžíce rýže

Pokud cítíte během dne hlad, přidejte si svačiny – vždy jeden kus ovoce nebo samotný bílý jogurt.

DEN TŘETÍ

SNÍDANĚ

2 plátky celozrného toustu s marmeládou, pomerančový džus

OBĚD

vegetariánské kari vyrobené ze 2 sladkých brambor (batáty), 2 velké lžíce květáku, 1 lžíce mrkve, 1 plechovka rajčat, 2 malé lžičky kari koření, 3 lžce hnědé rýže

VEČEŘE

tuňákový salát s avokádem: promíchejte 1 avokádo, malou konzervu tuňáka, 1 nasekané rajče, proužky červené cibule a 1 malou lžičku nízkotučné majonézy (nebo lučiny)

DEN DRUHÝ

SNÍDANĚ

1/2 vodního melounu naplněná hrstí čerstvých bobulí, navrch 2 lžíce přírodního jogurtu, 5 mandlí

OBĚD

obložený chlebiček z 1 plátku celozrného nebo žitného chleba, s plátkem lahůdkového tofu, k tomu nasekaný salát, plátky okurky a rajčat s trochou sladkého balsamika, slunečnicová semínka

VEČEŘE

pečený pstruh, jedna vařená brambora, zeleninový salát podle chuti

DEN ČTVRTÝ

SNÍDANĚ

kaše z jáhel nebo špaldové krupice posypaná pravým kakaem, kousek másla, 5 oříšků, 1/2 banánu

OBĚD

1 plátek rybího filé na grilu, kaše ze 3 sladkých brambor, 3 velké lžíce hrášku a sladké kukuřice

VEČEŘE

1 vegetariánský nebo rybou plněný celozrný pita chléb nebo tortilla, 2 plátky čerstvého ananasu

DEN PÁTÝ

SNÍDANĚ

2 dcl zeleninového vývaru (připravte den předem)

OBĚD

vařená rýže s vařenou červenou čočkou, salát z čínské zelí se strouhanou mrkví

VEČEŘE

1 filet z tresky pokapaný olivovým olejem, zapečený v troubě s malou plechovkou rajčat a zeleným pepřem, 3 hrsti celozrných špaget

ZEPTALI JSME SE

**Trenér radí
Radek Mirovský**

■ **POKUD SE VE 40 LETECH ROZHODNU MÍT BŘICHO JAKO PEKÁČ BUCHET. JDE TO?**

Nejhorší, co může člověk udělat, je, spekulovat nejdřív nad tím, jestli jsem něčeho schopen a teprve podle toho se rozhodovat, jestli do toho jít nebo ne. Život poskytuje dostatek možností plnit si sny. Čím jsem starší, tím více vidím, že neexistují žádné limity, podle kterých hodnotit, jestli něco jde nebo nejde. Předpokládám, že otázka míří na lidi, kteří nemají žádné zdravotní problémy. Pak jsem přesvědčen, že pokud člověk opravdu něco chce, tak toho dosáhnout může. Jiná otázka je, za jakou cenu. Pokud po něčem opravdu toužím, tak tomu musím podřídit vše. Toho je ale schopen jen málokdo. .

■ **A CO PRO TO MUSÍM UDĚLAT?**

Za prvé si musím dobře rozmyslet, jestli mám kapacitu a možnosti na to, abych to celé mohl realizovat. To znamená, nejdříve si dobře zjistit, co celý ten proces obnáší. Pak už nezbyvá, než začít dodržovat systematický plán fyzického tréninku, stravovacího režimu a celkové životosprávy. Není záležitost dnů ani týdnů, ale 4-6 měsíců a to jen v případě, že je člověk alespoň v základní fyzické kondici.