

POMOHLA  
NÁM AŽ

# Dieta

KAŽDÁ Z NICH MĚLA DŘÍVE  
PROBLÉMY S VÁHOU. SVÝCH KIL SE  
ZBAVILY AŽ S NAŠÍM ČASOPISEM.  
AŽ UŽ V SOUTĚŽI HUBNEME  
DO PLAVEK, NEBO NA ZÁKLADĚ  
TOHO, ŽE SI HO PŘEČETLY. JAK  
JSOU NA TOM DNES? JAK SI UDRŽUJÍ  
SVOU VÁHU, A CO JIM HUBNUTÍ  
POD DOHLEDEM ČTENÁŘŮ DALO?

Chcete se také  
zbavit svých kil  
a přihásit se do  
soutěže Hubneme  
do plavek 2014?  
Více se dozvíte  
na str. 8-9



„MÁM  
SCHOVANÉ  
PŮVODNÍ  
OBLEČENÍ  
A VŮBEC MI  
NEPŘIJDE, ŽE  
BY TO KDY  
BYLO MOJE!“

## Lea Kozáková (28)

DÍKY DIETĚ V ROCE 2013  
ZHUBLA 34 KILO

**L**ea si Dietu kupuje od prvního čísla. Na začátku roku 2013 si v ní přečetla o programu Diet Plan, kde pracují vystudovaní nutriční terapeuti, nechala si tam sestavit plán na míru a zhubla zatím 34 kilo! „Delší dobu jsem přemýšlela o tom, že bych se sebou měla něco dělat. Necítila jsem se dobře a uvědomila si, že se začínám vyhýbat i společenským akcím. Šla jsem na zkušební konzultaci a chodím tam dodnes,“ říká Lea, která si je vědoma toho, že si svou váhu přes 114kg zavinila sama. Stres ze školy, sedavé zaměstnání, nepravidelnost, hladovění přes den, večerní přejídání. Zkoušela různé diety, zdravou výživu, pět jídel denně... „Když ale člověk neví, jak na to, nepostupuje většinou správně. Po prvním setkání jsem věděla, že se musím naučit vařit, chystat si jídlo do krabiček, jíst svačinky.“ Upravila tak stravu, třikrát týdně cvičí a dnes se pyšní váhou 80kg! „Není to žádný dril a to mi vyhovuje. Mám podporu své terapeutky Zuzky, každá konzultace mě baví,“ pochvaluje si zaměstnankyně personální agentury. Stejně jako ji chválí její okolí. „I když někteří pořád mají představu, že když chcete zhubnout, musíte jíst co nejméně, jen zeleninu, nejíst přílohy, nejíst večer po páté... I moje první reakce byla, že jím strašně moc.“ Zařazení sportu pak nebyl problém. „Sportovala jsem vždycky, jen jsem aktivity s rostoucí váhou osekávala. Ale letos se těším znovu po letech na lyže, chodím na trenažér, pás, stepper, přidala jsem body balance, pilates, jógu. Člověk si na to čas najde.“ Odměnou jí je kompletně změněný šatník. „Mám schované nějaké původní oblečení a vůbec mi nepřijde, že by to kdy bylo moje!“ říká s tím, že by ráda sundala ještě 10 kilo. „Ale jde spíš o poměr tuku a svalů v těle,“ dodává vystudovaná politoložka, která si i po letech ráda listuje Dietou. „Mám schovaná všechna starší čísla a často se k nim vracím. Spolu s radami od mé terapeutky jsou pro mě zdrojem informací a inspirace.“