

Od malička jsem byla z mých vrstevníků největší – výškou i váhou. Moje váha byla stále v kolonce obezita, ale nějak mě to netrápilo. Jednou za čas jsem vyzkoušela nějakou dietu. Vždycky se mi podařilo zhubnout, ale postupem času se kila zase vrátila. Smutný osobní rekord byl 117 kg. Ale pořád jsem se hýbala, spinning jsem ušlapala s přehledem, při jízdě na kole mi kila taky moc nevadila. A pak se přiblížily čtyřicáté narozeniny. To už jsem chodila na H.E.A.T. a na hodiny do fitka. Trochu jsem se zase zmenšila, ale pořád jsem byla moc velká. Začala jsem přemýšlet, že by bylo asi potřeba se sebou něco udělat. Říkala jsem si, že doteď „to tělo dávalo“, protože bylo „mladé“. Začala jsem přemýšlet nad tím, že jsem zdravá, bez potřeby nějakých léků, ale že to nemusí být takhle pořád a nerada bych si pořídila třeba cukrovku, nebo jinou nemoc související s kily navíc.

Loni v létě (2019) jsem se rozhodla, že se sebou začnu něco dělat. Šla jsem ke stravovacímu specialistovi u nejmenované společnosti. Při úvodním pohovoru jsem mu řekla, že potřebuji, aby mi přesně napsal, co mám jíst. Prostě návod pro blbé. Odsouhlasil mi to. Zaplatila jsem 11 000 Kč. Za své peníze jsem dostala jídelníček se všeobecnými řečmi a jídla kde byly uvedené suroviny na čtyři porce. Bylo to k ničemu. Zbytečně vyhozené peníze. Teda, trochu jsem zhubla, ale to bylo tím, že jsem se trochu hlídala a přestala jsem pít víno ☺.

Po této zkušenosti jsem zjistila, že Natálka sestavuje jídelníček na míru. Chtěla jsem změnu, byla jsem nešťastná. Už jsem nevěděla, co mám jíst, abych se nezvětšovala. Tak jsem se rozhodla, že si nechám udělat jídelníček od Natálky. Natálka mi splnila moje přání a vytvořila mi přesný jídelníček. Snídaně, obědy, večeře, svačiny. Každé jídlo má přesně stanovené potraviny a váhu v gramech u každé z nich. Zakoupila jsem váhu a pustila jsem se do toho. Začínala jsem v březnu 2020. Jídelníček jsem měla těsně před začátkem vyhlášení karantény. Toto období nebylo příjemné, ale vzhledem k útlumu společenského života jsem měla dostatek času na přípravu jídla, dodržovala jsem pravidelné časy jídla a měla dostatek spánku. První měsíc a půl jsem dodržovala pečlivě jídelníček a jediným pohybem byly pravidelné pětakilometrové procházky s mojí fenkou. Centimetry ubývaly a cítila jsem se plná energie. Na začátku května jsem začala běhat. Běhala jsem čtyřikrát týdně, cca 5 km. A centimetry a kila ubývaly dál. Po zrušení karantény jsem se vrátila zpět do fitka a začala chodit na lekce. Další centimetry zmizely a váha ještě pomalu klesala.

Teď je listopad a zase máme karanténu. Jídelníček neberu jako dietu, ale jako změnu životního stylu. Mám vyzkoušeno, že když jej dodržuju, tak se cítím dobře. A taky nemusím přemýšlet co vařit. Je to stanovené ☺. Potraviny v jídelníčku můžu obměnit, když budu chtít ☺☺.

Nejvíc mě překvapilo, jak mě přešla chuť na čokoládu a sladkosti. Dřív jsem musela mít aspoň jedny čokoládové kaštiny denně. Nyní, když je vidím v obchodě, tak se na ně jen podívám a jdu dál. Váha se mi ustálila, začíná osmičkou, pomalu se blíží k číslu začínajícímu 7 ☺. Velikost oblečení mám teď 44-46, dříve jsem měla 52-54 a někdy i 56. Když potkám známé, co mě dlouho neviděli, tak mě ani nepoznají. Na vlastní kůži jsem si vyzkoušela, že záleží na tom, co člověk jí.

Na začátku jsem se nezdála, nějak mě to nenapadlo, ale znám svou váhu v únoru 2020 - 109 kg. První fotka je z listopadu 2019, druhá fotka je z letošního listopadu 2020.

Jsem ráda, že jsem se rozhodla pro jídelníček od Natálky. Víím, co mám jíst a kolik mám jíst ☺. Váhu si držím a cítím se dobře. Ze začátku byla trochu náročnější příprava jídla, po čtrnácti dnech jsem si zvykla a teď už to jde samo.

