



ZHUBNI A NEZBLBNI!

$BMI = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$

bamb**oo**k



ZHUBNI $BMI = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$ A NEZBLBNI!

Oldřiška Ciprová

**Ilustrace
Lenka Němcová**

bambóok



KAROLÍNA

12 LET

155cm = 73 kg



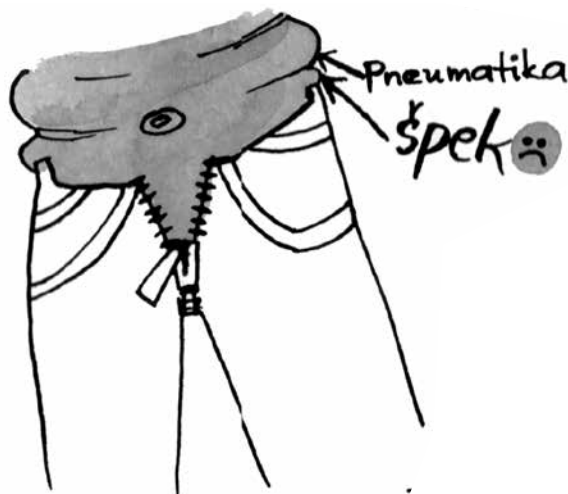
3. září

Jmenuji se Karolína Nováková a je mi dvanáct. Ještě nedávno jsem si myslela, že jsem úplně normální. Aspoň naši mi to pořád říkali. Teda neříkali, že jsem normální. Říkali, že jsem nejlepší a nejchytřejší a taky nejhezčí holčička široko daleko. To jsem byla malá, a tak jsem jim věřila a žila jsem v tomhle bludu taky. Jenže pravda je taková, že ve dvanácti letech vážím při sto padesáti pěti centimetrech sedmdesát tři kilo a jsem prostě tlustá. Tlustá Kája. Vyžraná jako prase, než jde na porážku. Vždyť moje mamka váží o 10 kilo méně než já a je skoro o hlavu větší!

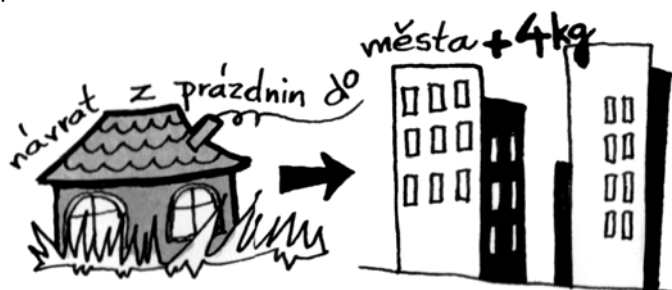


Na konci minulého roku jsem si začala všimnout debilních poznámek spolužáků ze třídy. Říkali o mně, že jsem Otesánek. Ovšem mamka mi vždycky utřela slzy a vysvětlila, že jsou na mě oškliví, protože mě ve skutečnosti milují.

Nedává to samozřejmě smysl, ale věřilo se tomu snadno. Kluci jsou odjakživa pěkní pitomečci, tak proč u nich hledat něco smysluplného?



Když jsem se před týdnem vrátila z letních prázdnin u babičky a chtěla jsem se z křafasů konečně převlíct do džínů, nemohla jsem dopnout zip!





Mělo mi dojít, že dvanáct knedlíků denně asi někde vidět bude. Bohužel, ani malý kalhoty nestačily, abych prozřela. Muselo se to stát až dneska při tělaku. Před celou třídou!

Skakání přes kozu nepatřilo nikdy k mým oblíbeným činnostem, ale dneska to bylo obzvlášť špatný. Byla jsem zadýchaná, jako když jde prase z bukvic dřív, než jsem k tý koze doběhla. Jakžtakž jsem se odrazila, vyskočila a pak... S hrozným zvukem mi ruply tepláky přímo na zadku. A ne málo. Zadek mi vylezl ven úplně celej a třída se mohla ztrhat smíchy. Pitomci.



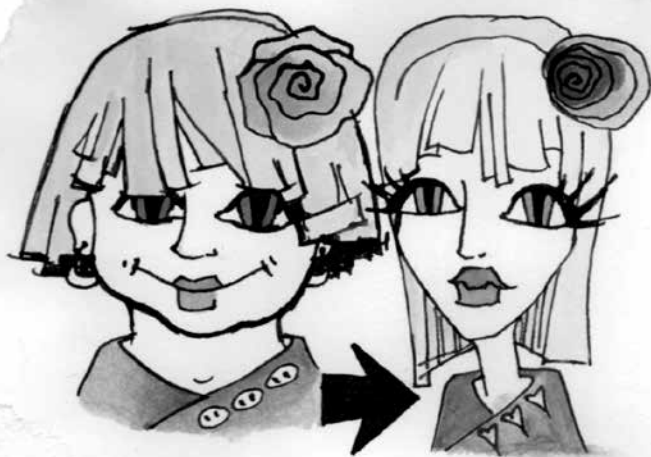
A učitel Šašek, místo aby se mě zastal, řekl, že se nám někdo přes prázdniny pěkně vyžral. Myslel tím mě. Debil jeden.



Šla jsem brečet do šatny a celý zbytek dne jsem na to musela myslet.

A dospěla jsem k závažnému rozhodnutí.

Už nebudu tlustá Kája. Budu štíhlá Karolína!



Dost bylo rodičovské zaslepenosti a snídani
u mekáče! Dost bylo Coca-Coly a medovníku!



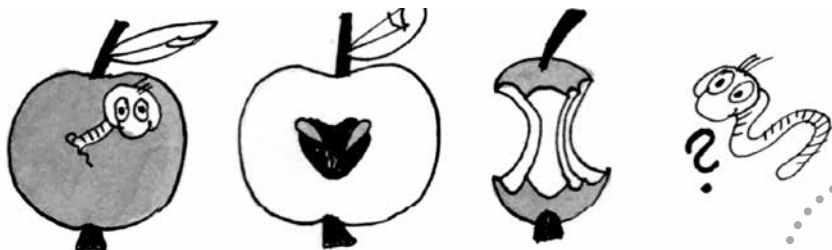
Ted' jsem jiná. Od dnešního dne je s cukrem
a tukama konec!

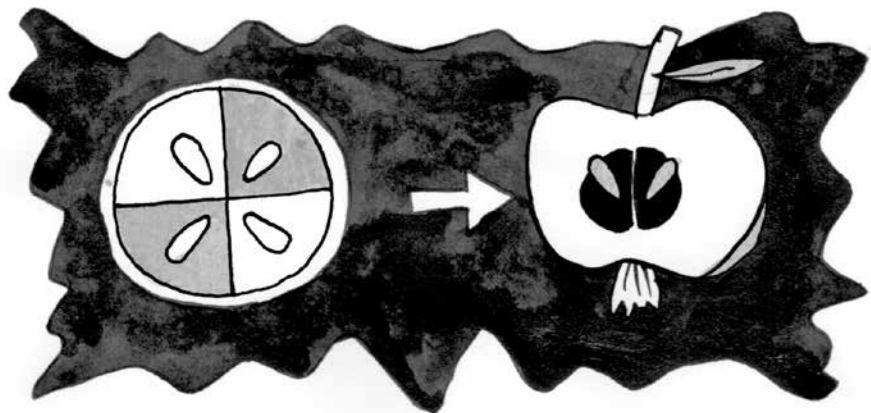
Budu si sem psát své pokroky. Začnu hned teď.

Po večeři.

Mamka dělá vepřo knedlo, tak by byla zklamaná.

Ale od zítra to rozjedu.





— Den první —

Váha: 73 kg

Hlavním problémem toho hubnutí bude asi mamka. Má pocit, že dokud hýbu pusou a něco žvejkám, je vše v pořádku. Takže utajit před ní své rozhodnutí je totální peklo. Jenže když se jí přiznám, budu pořád poslouchat otázky, jestli mi něco není.



Ona to nechápe. A tatka taky ne. Oba si myslí, že vypadám normálně, a ne jako malý sluně. Svěřovat se tedy nehodlám. Ráno jsem snědla celou snídani, aby nic nepoznala. Bohužel, byly palačinky a já je miluju. Snědla jsem jich pět. A to je dost. Sakra.



Důležitý je vymyslet plán.

Ve škole jsem svačinu hodila do koše a nechtěla jsem jít ani na oběd, ale v břiše už mi strašně kruželo, až se po mně kluci ve třídě otáčeli a měli blbý kecý.



Hlavně Michal, což mi vadí ze všeho nejvíc. Má ty nejmodřejší oči na světě. A nejspíš nemá rád tlustý holky.

K obědu byly karbanátky. Tak jsem snědla půlku jednoho a byla na sebe pyšná.



A večere se povedla, protože naši šli do divadla. Mamka mi tam nechala, abych si ohřála, zbytek toho vepřa knedla. Tak jsem to spláchla do záchodu a napila se hodně vody.



Mám strašný hlad, ale přece to nevzdám hned
první den!

