

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘÍBRAT

Dita Pichlerová



*Věnováno všem ženám,
které někdy v životě chtěly zhubnout.
Takže všem...*

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘÍBRAT

Dita Pichlerová



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

MUDr. Dita Pichlerová

JAK ZHUBNOUT A UŽ NIKDY NEPŘIBRAT

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 6631. publikaci

Odpovědný redaktor Zdeněk Kubín

Fotografie Antonín Plicka

Fotografie na str. 62 – Depositphotos / Syda Productions

Fotografie na str. 107 – www.radiohost.cz/Novak a Rasch

Fotografie na str. 112 – Depositphotos / mark@rocketclips.com

Sazba a zlom Antonín Plicka

Návrh a zpracování obálky Antonín Plicka

Počet stran 120

Vydání 1., 2017

Vytiskla tiskárna Finidr, s.r.o., Český Těšín

© Grada Publishing, a.s., 2017

Cover Photo © fotobanka Allphotot

ISBN 978-80-271-9847-4 (ePub)

ISBN 978-80-271-9846-7 (pdf)

ISBN 978-80-247-5718-6 (print)

OBSAH

Úvod	7
Když to zvládnu já, zvládnete to také	11
Diety už neletí	15
Co byste měli vědět, než začnete	17
Jak silná je vaše motivace?	20
Pamatujte na vliv genetiky	21
Jak dlouho se budu muset hlídat a omezovat?	24
Co je podstatné a co ne?	26
Co je opravdu důležité?	27
Jak na věc?	35
Zapište si jídelníček	35
A co teď?	36
Krok za krokem	37
Čeho se bát nemusíte?	42
Není to o penězích!	44
Jaké je správné tempo redukce?	45
Rozhýbejte své tělo, používejte svaly!	47
Začněte postupně	47
Cílem je pravidelnost	48
Jaký sport je ideální?	48
Pohyb vás musí bavit	50
Zapomeňte na výmluvy!	50
Vyfoťte se!	51
Důvody k pohybu jsou i zdravotní!	53

Co jíst před cvičením a po něm	54
Nezapomínejte na wellness!	55
A co hlava?	57
Předepište mi nějakou tabletku na hubnutí!	59
Je pro mě vhodná chirurgická léčba obezity?	63
A teď tedy konkrétně – co jíst?	67
Večeře	67
Oběd	75
Snídaně	78
Svačiny	84
Rady a doporučení	87
Nebojme se tuků	87
A jak je to s cukry?	91
Jak jíst víc bílkovin?	97
Pomoc! Mám hroznou chuť na sladké!	98
Jak zvládnout cesty a dovolené?	99
Máme zařazovat odlehčovací dny?	101
Moje finty	103
Neztraťte radost z jídla!	109
Ženy přežijí (a zhubnou)	111
Přílohy	113

ÚVOD

Pokud v rukou držíte tuto knížku, pravděpodobně jste se rozhodla změnit svůj životní styl a chcete zhubnout. A zřejmě to ani není poprvé, co jste k tomuto rozhodnutí dospěla a možná už jste i několikrát v životě zhubla a zase přibrala. Možná máte i spoustu znalostí o zdravém životním stylu, o správném složení stravy a o pitném režimu, všechno teoreticky víte a v praxi se nedaří vědomosti aplikovat. Protože i já se celoživotně potýkám s váhou, přestože jako lékařka zabývající se obezitou a diabetem mám hodně teoretických znalostí, rozhodla jsem se napsat tuto knihu, jež by mohla být průvodcem těm z vás, které celoživotně a každodenně řešíte svou váhu, ale zejména těm, které to myslí vážně a **jsou ochotny i něco změnit či obětovat.**

Nemá cenu si namlouvat, že celoživotní boj s váhou je potěšením. Hubnutí je ale minimálně zpočátku opravdu pro některé z nás radost – pokud se odhodláme, překonáme těžký začátek, „chytíme se“, jde nám to jakoby samo, čísla na váze klesají a kamarádky se nám obdivují či závidí. Je nám krásně, každý den se cítíme lehčí a lehčí, dopneme odložené kalhoty, šaty nám padnou lépe. Samo hubnutí je totiž nejlepší motivace pro další dodržování režimu. Nějakou dobu vlak jede a nám je hej, ale pak přijde plíživě zlom. Už jsem zhubla a chci si novou váhu „jen udržovat“. Případně „už chci zhubnout jen těch posledních pět kilo“ – neznám ženu, která by v záloze tohle neměla. A začne pravý boj. Ono když se daří a všechno běží, jak má, zdá se to velmi snadné, ale pokud na nás dolehnou stresy, starosti, přepracování, špatný prospěch dětí a nově objevená manželova milenka, jdou naše dobrá předsevzetí stranou a váha letí nahoru.



Z toho je jasné, že **při hubnutí je nejdůležitější hlava!** Když hlava funguje a **když máme čas a energii věnovat se samy sobě**, zdá se hubnutí hračka. Ale málokdy v životě taková ideální rovnováha nastane. Většinou slyším, že je moc práce, na pohyb není čas a elán, nemluvě o ostatních starostech (třeba v rámci rodiny).

Tělo po zhubnutí jen číhá, co uděláme dál. **Tukové buňky nezmizely, jen se „vypustily“** a čekají, jaký bude náš další krok. A protože tyto buňky byly stvořeny k tomu, aby byly naplněny tukem, není pro tělo nic snazšího, než tuk znovu začít ukládat. Prvních pár dní či týdnů chybování ještě tělo přehlédne. Je jako rozjetý vlak, také se nezastaví na jednom metru. A my se podíváme – aha, hřeším a netloustnu! Báječné! Podlehne me pocitu, že to takhle bude fungovat dál. V ten moment nečekaně narazíme – ručička váhy vyletí nahoru už při pohledu na rohlík. Je zle. Za pár měsíců můžeme začínat nanovo.

Tato knížka je o tom, jak na to, aby se nám tohle už nestávalo. Každá z nás s něčím v životě bojuje, a my, které bojujeme s nadváhou, bychom si měly uvědomit, že **hubnutí není sprint, ale běh na dlouhou trať**, často na doživotí. Nemusí to být řehole, ale vždycky je to disciplína a odříkání. Někdy je to radost. Každý den je potřeba se rozhodnout, čeho si cením víc. Štíhlejší postavy a lepšího zdraví, nebo slasti, která se jistě dostaví, když sním tuhle tabulku čokolády? Přiznávám, že často vyhraje to druhé. Dobré jídlo je droga. Je to droga bohužel velmi dostupná, levná a nemá žádná bezprostřední rizika. Riziko přijde až po pár letech, a to je nyní příliš daleko. Až ale přijde cukrovka nebo první infarkt, bude mnohem těžší znovu začínat.

Přeji vám tedy, aby váš začátek byl s touto knihou jednodušší a abyste neztrácely na trati dech. Trať je to totiž dlouhá.

Autorka



KDYŽ TO ZVLÁDNU JÁ, ZVLÁDNETE TO TAKÉ

Narodila jsem se v Brně do blahobytného moravského rodu, kde snad nikdy nikdo nebyl štíhlý. Od určitého věku se zakulatily obě babičky i jejich sestry, maminka i její bratři, a i když jsem dětem vybrala štíhlého tatínka, také obě moje dospělé děti bojují s kily. Prostě široko daleko v rodině žádný rychlý spalovač, samí ukládači. Tvrzení mé maminky, že zase na druhou stranu přežijeme každý hladomor, mě nijak neuklidňovalo, zvláště když žádný hladomor ne a ne přijít. Byla jsem prostě rozkošné miminko s mnoha faldíky, baculatá školačka a gymnazistka „krev a mlíko“ – řečeno shovívavě slovy mé maminky. Váha šla i přes mé neustálé pokusy o hubnutí stále výš a výš a po druhém porodu jsem ve třiceti letech vážila skoro sto kilo. V té době jsem už několik let pracovala jako lékařka na diabetologii a vypadalo to, že svým pacientům „kážu vodu a piju víno“. Znalostí jsem měla plno, ale každý večer mě vůle zradila a únava z práce a starosti o dvě děti mě dohnaly k lednici, takže jsem typicky začínala od zítra, od pondělka, od prvního, od úplňku...

No a pak mi jednou definitivně došla trpělivost a dala jsem se do toho. Posledním impulzem byl nákup džínů. Každá, i štíhlá, žena ví, že koupit padnoucí džíný se rovná malému zázraku. A co má říkat baculka, která se potí v těsné kabině s nemilosrdnými světly a zákeřnými zrcadly ze všech stran, ve snaze nasoukat se do pátých, opět malých džínů. V ten moment se ve mně cosi zlomilo. Z obchodu jsem ještě vyšla s hlavou vztyčenou a na ironickou otázku štíhlé prodavačky: „Vám ani tahle velikost nesedí?“ jsem jen zpupně pohodila hlavou a pronesla cosi o špatném střihu. Ale doma jsem si to odplakala. V slzách jsem brouzdala na internetu a probírala se miliony odkazů na slovo hubnutí.

Věděla jsem, že jediný smysl pro mě má hubnutí pod dohledem, protože jsem potřebovala mít nejen rádce, ale i mentora, vůdce, ale také někoho, komu bych pomyslně skládala účty, někoho, kdo by mě pravidelně kontroloval, aby mi bylo trapné nezhubnout alespoň deko. Po vyloučení všech sice lákavých, ale na první pohled utopických zázračných a předražených metod jsem se přihlásila do jednoho klubu, kam jsem pak docházela poctivě týden co týden po dobu tří měsíců. A to byl dobrý start. Pod vedením lektorky jsem se nechala vést krok za krokem jako školáček, bez ohledu na moje vzdělání, znalosti a profesi. Dělal jsem všechno jako ostatní – zapisovala jídelníček, počítala kalorie a najednou jsem viděla ty chyby. Hodně tuku a cukru, málo bílkovin a zeleniny, slabý pitný režim, vína také přes míru... Jediné, co u mě bylo asi vždycky v pořádku, byl pohyb – při jakékoli váze a v jakémkoli věku jsem se moc ráda hýbala a byla jsem vždycky duší sportovec. Odmalička na lyžích, na bruslích a v bazénu, dospívala jsem navzdory své váze v posilovně a u baletní tyče, pak přišlo aerobikové období, následovala taneční vlna a poslední léta ujíždím na power józe a běhám několikrát týdně deset kilometrů s docela obstojným časem, dokonce jsem si už dvakrát zaběhla maratonskou štafetu. Ale prostě miluji jídlo a tím se mi moje plány vždycky jaksi zhatily. Když jím větrník, zažívám extázi, belgické pralinky si vychutnávám se zavřenýma očima a kachna manželovy babičky je vyložene orgastická záležitost. Miluji prostě všechno dobré jídlo a také dobré pití – jsem přece holka z Moravy, kde se víno pije jako voda. Takže jsem se s touto mojí vášní k jídlu celý život prala a v podstatě jsem sportovala proto, abych mohla jíst.

Prvních deset kilo jsem tehdy shodila na zmíněném kurzu během tří měsíců. Všechno šlo krásně, každý týden jsem si pečlivě psala jídelníček, vlastně jsem sama sebe hlídala. Také mi pomáhalo, že jsem se v tom hubnoucím klubu jednou týdně viděla se svými „spolutrpitečkami“. Nemusela jsem se stydět, všechny jsme měly stejný problém – kila navíc. Vzájemně jsme se podporovaly, radovaly se z každého kila dole,