

minus 60

příběh jedné
proměny

únor
2024

2026

ANNA MARIE HARMÁČKOVÁ

ODRAZIT SE

nastole

Minus 60

Příběh jedné proměny

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz

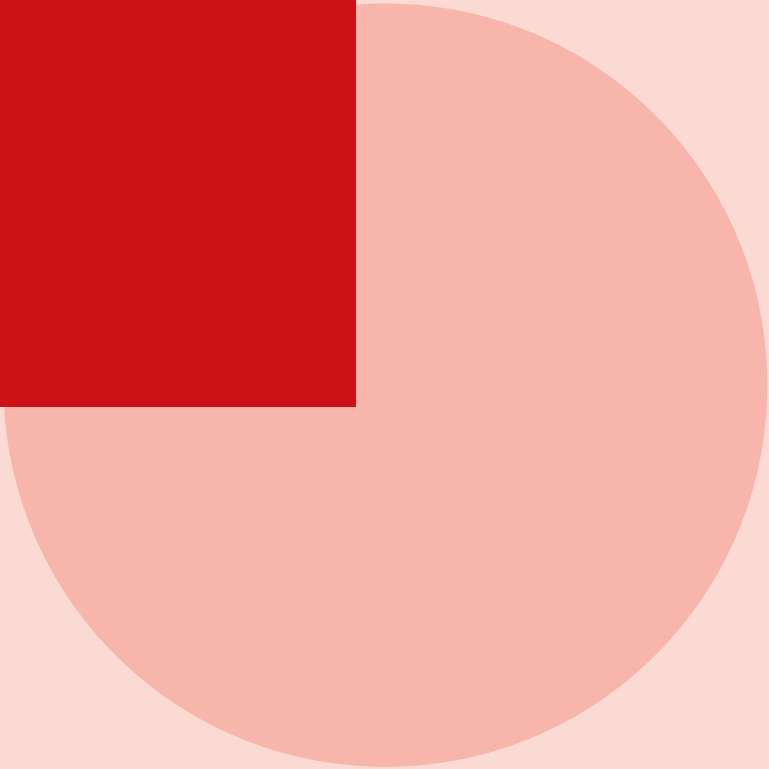


Anna Marie Harmáčková
Minus 60 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA

**minus
60**



minus 60

příběh jedné
proměny

nastole

ODRAZIT SE — ANNA MARIE HARMÁČKOVÁ



ČTI ZA NÁRODÁK!

První stránka – a jste v národ'áku. Každá další nás posouvá blíž k vítězství. Co vám čtení přinese? Zjistíte na www.ctizanarodak.cz. Albatros Media podporuje osvětovou nekomerční kampaň na podporu čtenářství, kterou inicioval Svaz českých knihkupců a nakladatelů.

© Anna Marie Harmáčková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-810-8

ISBN e-knihy 978-80-7448-871-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

Jak se stane, že člověk přiberetolik kil	11
Proč říkám, že jsem tlustá	12
Kritika svého tlustšího já	14
Proč hubnu	15
Co je to ten kalorický deficit	16
Vláknina	18
Přepnulo mi v hlavě, že jsem začala hubnout?	23
Proč zrovna 60 kilo	25
Tipy při počítání kalorií	26
Zdravé vs. nezdravé jídlo	28
Prvních 10 kilo	31
Jsou tlustí lidé smutní?	32
Proč přidat bílkoviny	33
Soukromé fitko	37
Je dobrý nápad s tím jít online?	39
Dalších 10 kilo	43
Alkohol a hubnutí	45
4 potraviny, které jsem objevila díky hubnutí	47
Veřejné fitko	48
Do -30 kilo	50
Proč ne injekce ani operace?	51
5 věcí, které mě stresovaly první měsíce hubnutí	53
Cestování s obezitou	54
Trvá hubnutí moc dlouho?	56

Oblékání s velikostí 5XL	58
Módní „triky“ pro hubnoucí lidi	61
Povislá kůže	63
Do -40 kilo	67
Tlustá rovná se ošklivá?	68
Kurz výživového poradce	70
Proč ne cheat days?	72
Do -50 kilo	74
Jakou roli v mém hubnutí hraje můj manžel	76
Jsou tlustí lidé líní?	82
Jídlo na cestách/výletech/dovolených	83
Liposukce?	86
Do -60 kilo	89
Jsou lidi hodnější na netlusté lidi?	93
Má hubnutí nějaké nevýhody?	94
Co když nikdy nebudu hubená?	97
Odměny za hubnutí	99
Non scale victories	103
Jak vydržet a nevzdat se	107
Můj plán na udržení váhy	111
Co bych dnes udělala, než bych začala hubnout	113
Míň kil = větší nároky?	114
Je bezpečné zveřejňovat, co jsem dneska jedla?	116
Poběžím Hyrox?	117
Recepty	118
Banana bread s ořechovým máslem	120
Banánová bábovka s tvarohem	121
Borůvkové lívance	122

Bramborovo-ředkvičkový salát s kuřecím masem	123
Brownie z fazolí	124
Brokolicovo-sýrová svačinka	125
Cizrna na paprice	126
Čokoládová pěna z cottage	127
Chilli con carne	128
Jahodové knedlíky	129
Kuřecí kapsa	130
Květušky	131
Langoše (když přivřete oči)	132
Lívance proteinové	133
Mango kuře	134
Medovo-datlové kuličky	135
Melounový salát	136
Muffiny z cottage	137
Okurkovo-lososový salát	138
Ovesná kaše pečená	139
Pařížský salát	140
Perníčky vánoční	141
Pomazánka fazolová	143
Pomazánka kuřecí	143
Pomazánka tuňáková	144
Všechny pomazánky servírujte ideálně na dobrém kváskovém chlebu.	144
Quinoto	145
Superbarevný salát na hovězí tortille	146
Tuňákové karbanátky	147
Turecká vejce	148
Tvaroh pečený s ovocem	149





JAK SE STANE, ŽE ČLOVĚK PŘIBERE TOLIK KIL

Pomalu, plíživě, od dětství...

Vždycky jsem byla tlustá. Co si pamatuju, na základce jsem byla asi nejtlustší ve třídě, na střední i na vysokých jsem byla ta nejtlustší, ale vlastně si nepamatuju, že by to byl problém, že by se mi někdo smál.

Kromě učitele tělocviku na základce.

Obézní jsem podle karty od doktora od svých tří let. A nikdy to nebylo jinak, 100 kilo jsem překročila ještě na střední.

Jak se to stalo? Vlastně ani nevím...

V dětství jsem ráda jedla a babičky mi v tom nebránily.

Když se rodiče snažili, abych zhubla, měla jsem hlad a tajně si kupovala jesenky.

Od 15 jsem žila na intru, kde nám nevařili moc zdravě.



já tříletá

Proč říkám, že jsem tlustá

Krátká verze: protože je to pravda.

Dlouhá verze: protože je to pravda a protože když to o sobě říká člověk sám, těžko mu tím někdo jiný může ublížit.

Chápu, že existují lidi, které to může urazit, i když mi nikdy nedávalo smysl, proč lidi uráží to, co říkám o sobě, ne o nich.

Často mi někdo píše, že jsem tlustá, a nijak mě to neuráží. Dříve, i když jsem věděla, že je to pravda, tak mě každý komentář uměl bodnout přímo do srdce...

Trvalo mi řadu let, než jsem se to naučila říkat, nejen na sociálních sítích, ale i osobně, před kamarády, před partnerem a před sebou samotnou. Dnes se mě to nijak nedotýká. Je to fakt, realita, se kterou já ovšem dál pracuju.

Dneska když mi někdo k mým srovnávacím fotkám napíše „ale furt jsi tlustá“, tak mu odepíšu jenom: „Ano, no a co?“ Protože můžu být tlustá, ale zároveň sportovat, jíst zdravě, být milovaná a cítit se dobře.

Od sedmnácti jsem bydlela se spolužačkami na bytě. Troufám si říct, že jsme se stravovaly docela zdravě – nejedly jsme moc maso, vařily jsme hodně věci jako pohanku, rizoto, tofu...

Od té doby jídlo nebyl problém. Alkohol jo...

Nesnědla jsem toho tolik, kolik jsem toho uměla vypít. Měla jsem spoustu kamarádů, byla společenská, chodila na party, moc nespala, ale měla jsem docela dobré známky a jinak se mi dařilo.

Váha šla nahoru, 3–5 kilo ročně, pomalu, postupně...

Za jeden jedinej rok jsem zvládla myslím 12–15 kilo přibrat, ale měla jsem skoro plný úvazek, do toho jsem psala diplomku, chodila do školy, spala čtyři hodiny denně a všechnu únavu ráno kompenzovala sladkostma a večer vínem.

Do 28 let jsem asi deset let nejedla maso. Neumím ani po letech říct, jestli to mělo vliv, ale zřejmě ano. Nemyslím si, že je vegetariánství špatné, vůbec ne... Ale já si nějak neuměla poskládat jídelníček. Vlastně jsem tomu celému vůbec nerozuměla. Nedocházelo mi, kolik má alkohol kalorií, a hubnutí jsem si představovala jako hodiny ve fitku nebo běhání a konzumaci kuřete se salátem (ryžé mi přišla jako moc kalorická). Žít takovej život se mi nechtělo...

Já v 15



Já v 18



Já ve 21



Kritika svého tlustšího já

Tohle bych označila za věc číslo jedna, kterou nemám ráda na jiných profilech o hubnutí. Možná je to jediná věc, kterou na nich nemám ráda (pokud to není profil o šílené dietě o osmi stech kaloriích za den).

Já miluju srovnávačky, miluju fotky před a po, miluju časosběry, kde skoro nejde vidět rozdíl a na konci vám spadne brada.

Ale nesnáším, když někdo ke svojí fotce PŘED napíše „fuj, hnus, tlusté prase, blbí smajlík“. Je mi z toho smutno.

Tohle jsem já, pořád ta samá holka (možná spíš už žena, že), ať mám o 60 kilo víc, nebo méně. Váha neovlivňuje to, jaký jsem člověk. I před 60 kily jsem měla kluka, měla jsem stejnou práci, měla jsem stejné přátele, byla jsem ve své práci stejně dobrá jako teď. Proto svoji o 60 kilo těžší verzi nekritizuju. Nechci být znova tak tlustá, rozhodně ne, ale je to jenom verze jedné a té samé osoby. Možná proto trochu nehezky na komentáře „úplně jiný člověk“ odpovídám „jiný naštěstí ne, stejný, ale míň tlustý“. Možná to zní nevděčně, ale já opravdu jsem ten samý člověk.

A všechno, co jsem za poslední dva roky pro sebe udělala, jsem dělala proto, že se mám ráda a chci být dlouho zdravá a aktivní, a ne proto, že se nesnáším...

Ono se to člověku taky všechno dělá líp, když to dělá s láskou k sobě, myslím.



Proč hubnu

„Nebyla jste hezká, tak jste začala hubnout?“ Tento dotaz jsem dostala víckrát, než bych chtěla... Odpovídám na něj, že ne. Hubnu pro zdraví a vedlejší efekt je ten, že snad vypadám líp.

Měla jsem to štěstí, že jsem byla vlastně zdravá (pokud odhlédneme od toho, že obezita je sama o sobě nemoc), měla jsem tlak, cukr, cholesterol a všechno tohle v normě, ale věděla jsem, že by to tak dál být nemuselo. Třicítka na krku sice nezní nijak děsivě, ale přece jen – nechci mít ve třiceti prášky na tlak a náběh na cukrovku, což jsem slyšela od lidí ve svém okolí, že se jim děje. A proto jsem vlastně začala s hubnutím, abych takovým věcem předešla. Abych i v 75 byla zdravá, silná a hlavně soběstačná.

A kdybyste viděli moje prarodiče, kterým je 75 a 80, jak jsou aktivní a jak fantasticky vypadají, tak pochopíte moji velkou motivaci, protože genetický základ na to snad mám. U nich je to samozřejmě podpořeno tím, že se celý život hýbou, něco dělají, mají radost ze života a dobře jedí.

Někomu ale hubnout pro zdraví přijde málo. Je škoda, že si lidi neuvědomují, že sice jde žít i s nemocí, ale bez ní je život mnohem snazší.

Obecně bych ale neřekla, že díky hubnutí jsem nějak zdravější. Co se týká různých virů a bakterií, občas mi přijde, že jak je tělo v dlouhodobém deficitu, rychleji něco chytnu od okolí a nějaká viróza mě skolí docela často...