

KRABIĀĀEKOVĀ• DIETA

StĀ™eda, 20 leden 2010

Jsem tlustĀ, hroznĀ - nemoĀĀnĀ - dĀ›snĀ - oběznĀ. AspoĀ se tak cĀtĀm. Po tĀ™ech dĀ›tech se mi na stehnech, kolem pasu bĀ™iše atd. usadilo celĀch osm kilo tuku. VlastnĀ› kecĀm, ani to nebylo po dĀ›tech, rozhodnĀ› ne po tĀ›ch prvnĀch.

Tehdy jsem díky jednoletĀmu rozdĀlu mĀ›la hned postavĀ•ku pĀ›knou zpĀtky. Ale po tĀ™icĀtce a takě díky sedavĀmu zamĀ›stnĀnĀ na mnĀ› ta kila zaĀ•ala doslova skĀkat sama. No a tĀ™etĀ potomek, ten dĀlo zkĀzy dokonal. Nutno ovšem Ā™Āct, Ā›e jsem mu v tom docela slušnĀ› pomĀhala. Oplatky, Ā•okolĀdka, bonbĀny, brambĀrky, tatarka, hranolky, smaĀ›enĀ sĀr, pivo - prostĀ› nic pro mne nebylo tabu. KdyĀ› se po vĀnocĀch ruĀ•iĀ•ka na vĀze ustĀlila na zcela nepĀ™ijatelnĀ cifĀ™e, rozhodla jsem se konat. JenĀ›e. Jsem lenoch, navĀc mĀsnĀ. RĀda papĀm a rĀda spĀnkĀm. Sice obĀ•as popohnu svě tĀ›lisko pĀ™i nĀ›jakĀ aktivitĀ›, ale upĀ™imnĀ›, bylo mi jasně, Ā›e bez radikĀlnĀ zmĀ›ny jĀdelnĀ•ku toho moc nezmaĀ•Ā nebes mi byl seslĀna nĀvštĀ›va jedně mě bĀvalě kolegynĀ›, kterou jsem docela dlouho nevidĀ›la, ale kdyĀ› jsem ji spatĀ™ila, spadla mi Ā•elist - zĀvistĀ. Zhubla, krĀsnĀ› viditelnĀ› a seklo jĀ to. ZaĀ•ala se odvĀĀnĀ›ji oblĀkat, omlĀdla, prostĀ› šik tĀ™icĀtka. KdyĀ› jsem jĀ vzdala hold a obdiv ze mĀ› doslova kapal, poradila mi takě svĀ›j nĀvod. NeĀ›rat. Jo, to je opravdu velmi novĀtorskĀ pĀ™Āstup, pomyslela jsem si, ale prozradila, Ā›e to jejĀ neĀ›ranĀ› ji stĀlo cca 3500 KĀ• mĀ›sĀnĀ›. M si totiĀ› pĀ™ibliĀ›nĀ› pĀ™ roku vozit jĀdlo. O tom jsem vĀ›ru ještĀ› neslyšela a tak mi pohodila pĀr podrobnostĀ. KaĀ›dĀ veĀ•er nebo rĀno jĀ pĀ™ivezou pĀ›t jĀdel - pĀ›knĀ› v plastovĀch vanĀ•kĀch s vĀ•kem, na kaĀ›děm vĀ•ku je napsanĀ jĀdlo sklĀdĀ a kdy je tĀ™eba jej pozĀ™Āt. Docela mĀ› to nadchlo. Opravdu. MĀte vše naservĀrovĀno, pĀ›knĀ› pĀ™Ā dveĀ™Ām, bez vaĀ™enĀ, bez nĀkupu, bez utahovĀnĀ mozkovĀch zĀvitĀ› nad zĀtĀ™ejšĀm jĀdelnĀ•kem. TakĀ›e kolem a jsem taky na krabiĀ•kově dietĀ›. KaĀ›dĀ veĀ•er mi pĀ™ivezou igelitku s ŀhlednĀ› nasklĀdanĀma krabiĀ•kama, ve kterĀch je jĀdlo sotva pro pĀ™edškolĀka. NapĀ™Āklad dnes jsem mĀ›la na snĀdanĀ malĀnkĀ krajĀ•ek celozrnĀho chleba, lehce potĀ™m mĀslem s jednĀm koleĀ•kem debrecĀny a dvĀ›ma prouĀ›ky papriky, na svaĀ•inu jednu mĀsli tyĀ•Ānku, na obĀ›d tĀ™mi Ā•tvrtky a Ā•tvereĀ•ek ryby - tak 4x4 cm - zapeĀ•eně se sĀrem, druhĀ svaĀ•ina - opĀ›t dalšĀ vanĀ•ka, tentokrĀt se pĀ›ti lĀ›iĀ•k tvarohu s nastrohanĀm jablkem a koneĀnĀ› veĀ•eĀ™e - zapeĀ•eně tĀ›stoviny s brokolĀcĀ, vepĀ™ovĀm mĀsem a sĀrem - cca tĀ™ĀkrĀt do pusy. Všech pĀ›t jĀdel jsem zlikvidovala, všechny vanĀ•ky doĀ•ista do Ā•ista vylĀzala a mĀm hlavu. PoĀ™Ād a celĀ den, zaĀ•ĀnĀ to rĀnnĀm otevĀ™enĀm ok a konĀ•Ā veĀ•ernĀm zavĀ™enĀm. DojĀdĀm se zeleninou. Tak tĀ™eba te lince neustĀle pĀ™ĀpravenĀ salĀt z Ā•ĀnskĀho zelĀ s trochou soli, Ā•esneku a citrĀnově šĀvy. Je to nĀ›co jako jĀdlo poslednĀ zĀchranĀ. JenĀ›e - jestli jsem nĀ›eho naĀ›ranĀ, tak je to všechno zeleně, oranĀ›ově, popĀ™. Ā•erveně. mi stahujĀ v kĀ™eĀ•i a teĀ•ou sliny, kdyĀ› si vzpomenu na mega porci smaĀ›Āku s hranolkama a poĀ™ĀdnĀm plcancem maj uprostĀ™ed. UĀĀĀĀĀ... JenĀ›e, ono to funguje. MĀm dvĀ› kila dole. Upnutě rifle uĀ› nemĀm tak upnutě. VĀnoĀnĀ polštĀ™ky kolem pasu uĀ› trochu splaskly, takĀ›e drĀ›Ām. Je to bĀ›h na dlouhou traĀ›, ale do plavek to zvlĀdnĀ.

Paula