

JÁ• A DIETA - ZNOVU PO DESETI LĀ%TECH

PĀjtek, 10 zĀjĀ™Ā- 2010

Tak se na mĀ› (spíš na Ā•lánek, na mĀ› radĀ›ji ne) podívejte. Následující text jsem psala pĀ™ed deseti lety... (tenkrát jí Lenka založila nehynoucí hubnoucí rubriku na DámĀ›) a hle - poĀ™ád platí! AĀ¾ teda na to, Ā¾e uĀ¾ není první jarní den. TmuĀ¾eme dosadit "zaĀ•ala škola". Mezitím (prokládáno hubnoucími epizodami), jsem se staĀ•ila vdát, pĀ™ivést na svĀ›t chlapeĀ•ka (v prosinci mu bude 9) a holĀ•iĀ•ku (teĀ• je jí 7 a pĀ›l), nĀ›kolikrát se pĀ™estĀ›hovat a vytrvale stĀ™ídat vĀh

Po porodu jsem to dotáhla na neuvĀ™itelnou stovku, pak se mi podaĀ™ilo o 35 kilo zase zhubnout, a následující tĀ™i r zas pomalu nabírat se stĀ™ídavým obdobím Ā¾ravé deprese a masochistických záchvatu hladovĀ›ní... Jo, mĀ›Ā™ím nic n z váhy vám pĀ™iznám jen koncovku: .4,6 - to hnusný Ā•islo pĀ™edtím se prostĀ› šilenĀ› stydím napsat. TakĀ¾e t zaĀ•iná. Ale teĀ• uĀ¾ to vydrĀ¾ím...ne hubnutí, ale „jinej Ā¾ivot" - protoĀ¾e, bohuĀ¾el, nehorší je - si pak vĀh udrĀ¾et...

JĀ - A DIETA....

motto: Dieta je jak desatero - nejkrásnĀ›jší je její porušování

Milé dámy, také uĀ¾ jste zjistily, Ā¾e se rychle blĀ¾í pondĀ›lí 20. a tedy i první jarní den? Bude Ā•ím dál víc tepleji, sluní pálit a vy budete Ā•ím dál víc zkracovat sukňĀ› a odhalovat krásná pevná lýtka? Jo jo, taky bych ráda odhalovala... Ale Vánoce, Silvestr, narozeniny, svátek... to všechno byly skvĀ›lé pĀ™íleĀ¾itosti tu k dortiĀ•ku, tu k bájeĀ•nému gulášku, salátkĀ›m, sušenkám... A Ā•ím víc tĀ›ch "pĀ™íleĀ¾itostných" Ā•amek pĀ™ibývalo, tím víc jsem se pro mastnému zoufalství, choulila svá kila s bázní a hanou do kilometrových šlojerĀ› a hlavu nejradĀ›ji zastrĀ•ila hloubĀ›ji neĀ¾ povĀ›stný pštros... V Ā•erném zoufalství jsem své splíny utĀ▶la v mísách bájeĀ•ného rizotka s haldou kuĀ™ecí masínka, v nĀ›kolikanásobnĀ› obloĀ¾ených houstiĀ•kách a uvĀ›domovala si, jak velikánský cák by to byl, kdybych v záchvatu deprese hupsla z Karlova mostu. V pravidelných intervalech zaĀ•ínám hubnout, a stejnĀ› tak v pravidelných intervalech konĀ•ím. (MĀ›j poslední pokus má dnešní datum.) Tohle je vlastnĀ› mĀ›j soupis, co pĀ™i dietĀ› mĀ›Ā¾e pomoci. Je to to, co jsem sama vyzkoušela a co mi (jak kdy) fungovalo. Nejspíš nĀ› které metody nebudou zrovna košer, ale ty nehorší, co mám za sebou (16 denní hladovky jen o vodĀ› a bĀ›hání) jsem vynechala radší úplnĀ›. Je to vlastnĀ› jen soupis mnou vyzkoušených rad a návodĀ›... MoĀ¾ná bych se mĀ›la zmínit o "tĀ›lesném hladu" - pĀ™i kterém cítíte Ā¾aludeĀ•ní stahy. Mírný hlad a slabé stahy se objevují pĀ™ibliĀ¾nĀ› tĀ™i a pĀ›l hodiny hlad po pĀ›ti hodinách a intenzivní zhruba kdyĀ¾ nejíte pĀ›l aĀ¾ celý den (hrĀ›za!). Ten, kdyĀ¾ cítíte, vĀm vlastnĀ› Ā™íká: "je dobré, ovládáš se, hubneš!" Zato ten druhý, "emoĀ•ní hlad", ten je horší. Je to jenom momentální chuĀ›. ProstĀ› vás honí mlsná. JestliĀ¾e jste uĀ¾ nĀ› kdy drĀ¾eli nĀ›jakou dietu, nemusím vĀm ho jistĀ› popisovat. Fráze typu jeden kousek mĀ› pĀ™ece nezabije* spoĀ•ítám si kalorie a pak je zase vypočítám - a "nula od nuly pojde"* co já na tom svĀ›tĀ› mám..., kdyĀ¾ uĀ¾ nemám sladký Ā¾ivot, tak si aspoĀ› nĀ›co sladkého dám* tak si dám ještĀ› naposled... (pĀ™íp. na rozlouĀ•enou)* zaĀ•nu stejnĀ› aĀ¾ od pondĀ›lí (od prvního, Nového roku, po narozeninách...) a jistĀ› mnoho dalších - znáte zaruĀ•enĀ› sami nejlíp. KdyĀ¾ uĀ¾ ten okamĀ¾ik nastane - a to se dĀ™ív nebo pozdĀ›ji urĀ•itĀ› stane - máte ješmoĀ¾nosti na záchranu. KromĀ› toho, Ā¾e si buĀ• pĀ™eĀ•tete dlouhý seznam, co vĀm pak vaše krásná štíhlá postava umoĀ¾ní, se mĀ›Ā¾ete jít podívat na ty super kalhoty, (úĀ›asnou sukni, dokonalé plavky...) a nebo - kdyĀ¾ bude nejd na sebe do zrcadla. Nechci v Ā¾ádném pĀ™ípadĀ› Ā™íct, Ā¾e smysl hubnutí je v dosaĀ¾ení pĀ›vabu zmírající schlíplé vyzá. Je urĀ•itĀ› mnoho šĀ›astných a tlustých lidí. Jsou urĀ•itĀ› i tací, kteĀ™í si na svou tloušĀ›ku zvykli a nevadí jim jim nezpĀ›sobuje Ā¾ádné - nejen zdravotní - problémy, pak jim to ze srdce pĀ™meji. Znáám dokonce i Ā•lovĀ•ka, který se svými 4 kily nadváhy bĀ›há maratón. BohuĀ¾el, souĀ•asnĀ› reklamy s mladými anorektičkami (trpící zaruĀ•enĀ› rakovinou Ā¾alud moderní vychrtlosti jasnĀ› podporují. Navíc naše spoleĀ•nost je známa i "nadváhovým rasismem" - coĀ¾ situaci nijak neulehĀ•uje. Nejsem pĀ™ivĀ¾enkyní stravy „jeden lístek salátu na den", ale jisté je, Ā¾e obĀ•as den bez jídla Ā¾alud prospĀ›je. KaĀ¾dopádnĀ› seznam chorob, které je schopná nadváha zpĀ›sobit, muĀ¾e staĀ•it i jako dĀ›vod k hubnutí. To je malý soupis rad a trikĀ›, které mám vyzkoušené na vlastní kĀ›Ā¾i: KdyĀ¾ uĀ¾ se rozhodnete, tohle by mĀ›lo p alespoĀ› trochu, ale jediná ruka, která vĀm zaruĀ•enĀ› pomĀ›Ā¾e, visí z vašeho ramena... MnĀ› se osobnĀ› nejvíce

osvědčil graf váhy - horizontální sloupec na dno, kdy se vážíte, a vertikální s ubývajícími kily. Pohled na svažující se křivka je k nezaplacení... * zapisujte si, co jste snědli (co, kdy, kde, kolik, s kým, pocit hladu, kalorie)* používejte menší talíře - budete mít dojem, že máte plný talíř (Fata Morgana) * odstraňte své oblíbené potraviny z dohledu, nebudou vás pak tak svádět (i když pro ostřílené - lze je použít jako motivaci - včel, ale to už je spíše masochismus)* nakupovat chleba najedení, s přesným seznamem a přesnou sumou peněz. Nedoporučuji procházet oddělení typu: lahůdky, sladkosti, zmrzlinky apod. (obměna: nedoporučuji procházet žádná oddělení)* pravidelně pijte; protože když máte žízeň, je už. Když budete mít žaludek plný vody, nebudete chtít nic jiného, snad... * přidejte si vaši sportovní úspěchy. Když na začátku ujdete sotva kilometr, určitě vám udělá radost, jak se vzdálenost postupně zvětšuje, a čas zkracuje, a počáteční obtíže mizí* neponocujte - večer má "absolák" asi každý. Když půjdete dříve spát, můžete vstávat (brzy ráno stejně hlad mít nebudete a máte alespoň čas si zacvičit) Když už vás pocit "určitě pravě umíř hlady" nebo "sežeru na co půjdu" přepadl a vy stoprocentně víte, že si prostě něco malinkatého (a samozřejmě kalorického, ale i dobrého) dát musíte, vyzkoušejte některé ze zaručených osvědčených triků. Nebo... ale fakt jen malinkatého!!! * vyčistěte si zuby - po mentolu si na klobásku ani nevzpomenete* vezměte si výškačku - má si minimálně půl hodiny hrát na normálně papajícího...* vypijte alespoň půl litru vody - umí skvěle přetřít plný žaludek zacvičte si - přímá fyzická námaha se tak unavíte, že budete mít stejné pocity, jako dát si opulentní večeři ve 4 ráno. na vás tyto rady neúspěšně, mám ještě deset jiných. Ty ale, bohužel, doporučit nemohu: * jezte jen jednou denně - od rána do večera* nejbezpečnější cesta k získání duševního klidu je báječné syté jídlo* žijte zásadou: hojné jídlo, hojné pití, to je správné živobytí* nejedete-li autem, volte alespoň metro, autobus či tramvaj - koda každého kroku* ať už - nikdy se neváže s cigaretami a s alkoholem bojujte nelítostně její konzumací* teprve po několikátém pivu se žízeň stává krásnou* cukr je přímým předpokladem sladkého života* ke sledování televize patří i něco dobrého* co nejčastěji stávejte zaručené diety s obdobím, kdy se konečně poádně najíte. celé tohle píší hlavně proto, abych se podělila s tím, co vím a co jsem vyzkoušela vlastno-ústně. Máte-li nějaké další rady, návody, možnosti, zkušenosti -sem s tím vítěním! Lenka