HUBNUTÃ• - STO DNÃ• - 1.

PondÄ›lÃ-, 20 zÃ¡Å™Ã- 2010

A je to tady. Den „D" - ten mÅ¯j, koneÄ•nÄ› (opÄ›t) nastal. OpÄ›t jsem se dostala do bodu, kdy mi mÅ¯j pÅ™etékající bÅ vadí. Stehna se mi pÅ™i šlapání na kole pÅ™evalují a tÅ™ou jedno pÅ™es druhé a kdybych mávla paÅ¾í, tak vytahan špekem naplnÄ›na kÅ¯Å¾e, mÄ› zaruÄ•enÄ› praští do nosu. Jsem ve stadiu, kdy mi uÅ¾ vadí tahání nadbyteÄ• s sebou po svÄ›tÄ›. Jsem na sebe nÄ›jak moc tÄ›Å¾ká...

Po dlouhém - cca 14ti denním - odhodlávání jsem si stoupla na váhu. Ten šok, ta hrÅ¯za hrÅ¯zoucí, nÄ›co takového jsem opravdu neÄ•ekala! Od mého posledního odhodlání (v bÅ™eznu, pÅ™edtím pak v lednu) jsem váÅ¾ila o deset kilo ménÄ›. A to jsem uÅ¾ potÅ™ebovala hubnout tehdy, pÅ™ed tÄ›mi deseti kily navíc. Po krátkém anxiety záchvatu jsem si Å™ekla: je to jen Ä•íslo, je to jen poÄ•áteÄ•ní Ä•íslo, je to moje Startovní Ä•íslo! ProtoÅ¾e, jak jsem i podle svých známých z vÄ›tšinou se hlídáme pÅ™es týden a o víkendu to zase všechno máme zpátky, budu se váÅ¾it kaÅ¾dý pátek. Tak budu vÄ›dÄ›t, zda se o víkendu odváÅ¾u (dietní colou s popcornem) Ä•i neodváÅ¾u (pÅ™idám bÄ›h Ä•i plavání.) Dala jsem - Sto dní Sto dní zní celkem dobÅ™e, to se dá vydrÅ¾et, ne? (hehehehe) VytvoÅ™ila jsem si - jako obvykle - malou krásnou tabulku s kily a páteÄ•ními datumy, do které si budu zaškrtávat, jak se mi to hezky chýlí dolÅ¯. Mám ji schovanou v šuplíku v práci, neboÅ¥ se za svoje Startovní Ä•íslo vysoce (v mém pÅ™ípadÄ› spíš široce) stydím. jo taková jsem bývala... Mé drahé široké kolegynÄ› s "navíc kily" - jakoukoli radu uvítám... Nemám totiÅ¾ nejmenší ponÄ›tí, co budu dÄ›lat, aÅ¾ budu pro zbytek svojí rodiny vaÅ™it. Budu jim tam nejspíš slintat do kastrolu?!? DÄ›ti se mÄ› zas budou ptát: "Budeš dneska, maminko, jíst, nebo zase hubneš?" Tak uÅ¾ jsem i jim odmaliÄ•ka zadÄ›lala na špatné zvyky. Lenka TEÄŽ JEŠTÄš JEDNO UPOZORNÄšNÍ: - zde, v levém pruh kousek výš, vidíte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-))) - a tady je pÅ™ímo onen první slibovaný recept (kliknÄ›te si) d@niela