

NEJNI NAD POÁ~•DNOU DIETU ...

NedÁ›le, 21 Á›nor 2016

„Nejlepší sport, je kafe a dort! „ Tak tohle úderné heslo jsem nevymyslela vlastní hlavou, to jsem ukradla HalinÁ› Pavlowské a pak jsem se podle nÁ›ho celou zimu Á™ídila. A proto je teÁ› nejvyšší Á›as nÁ›co s udÁ›lat. Vánoční kila mám hájená a¾ do konce února a proto¾ je pÁ™estupný rok, mám jeden den navíc.

Jak pÁ™ijde bÁ™ezen a obavy z hezkého poÁ›así, kdy budu muset odložit maskovací bundy a tlusté svetry, tak pandÁ› pÁ™estanu vydávat za roztomilé bÁ™íko a špeky na zádech za madla lásky a nastoupí k pochoÁ›ákÁ™m dieta, stejně tak, jako ka¾dý jiný rok. Kdy¾ mnÁ› bylo Á›trnáct, tak jsem ze dne na den stránila ztloustla, vlastně nebylo ze dne na den, ale z hodiny na hodinu. PÁ™ed vstupem na stÁ™ední školku jsme já i moje budoucí spolužáky absolvovaly lékařskou prohlídku, kde jsme se i vážíly. Do té doby mnÁ› poÁ›ád vřichovali, Á›e nechci jíst a najednou se ukázalo, Á›e jsem nejtlustší ze třídy! Sestřička hlásila váhy 48kg, 52kg, tlustýo ky 58 kg a já? Já jsem měla 63 kilo, nejvíte slonice ze třídy! Co na tom, Á›e jsem byla minimálně o hlavu větší a vysportovaná z atletického stadionu ŤEKD Stalingrad v Rýgráku, proto¾e mnÁ› to tehdy docela dobře bÁ›halo a hlavně skákalo. Já jsem chtěla být stejná jako Twiggy, 45 kilo i s postelí, oÁ›i jako Á›erná olemované pinpongÁ›e a Á™m zabradlí od balkonu. Nebo jako Marlène Jobert, na tu jsem navíc nebyla ani dost zrzavá. Alespoň jsem se dle jejich vzoru ostřihala úplně, ale opravdu úplně nakrátko a zahájila dietu - a tak se ze mne stala celoživotní dietářka. VÁ›dycky zaonu tím, Á›e si koupím nějaký zaručeně hubnoucí pÁ™ípravek, Á›ím dražší, tím lépe. Ne, Á›e by fungoval, ale Á›ím je dražší, tím větší mám vztek, co jsem za blbce, který zbytečně vyhodil nějakou tu tisícovku a to mne nabudí ke skutečné dietě. PoÁ›ty jsou jednoduché: když za zimu pokaždé nakynu o pouhá dvě kilo, která by neshodila, tak ve třiceti bych už byla skoro docentka. Tak to teda ne! A kolik bych měla dnes, ve svém skutečném věku, to ani počítat nechci, musela bych si vzít na to kalkulačku. Abych zhubla, nesmím přesáhnout denní dávku 1.200 kcal. Vytáhnu kalorické tabulky a je to jasný, za celý den mohu sníst jenom 6 rohlíků, nebo necelých 30 deka buráka a vic ani Á›. Na july denní pÁ™íjmovou dávku pÁ™epočítávat nebudu, to bych ty kalorie musela vynásobit koeficientem 4,2, to je 5.040 joulů a tolik sníst, to už bych byla poÁ›ád stejně tlustá a nedalo by se mluvit o redukční dietě. Ale kdybych dokázala bÁ› rychlostí 31km/hod, spálila bych 10.000 kcal a pak bych těch rohlíků kličáňko mohla zblajznout 60 kousků. Jen¾e - tak rychle bÁ›hat nedovedu, takže zÁ›stanu u šesti. Jestli to pÁ™ed tou Twiggy Á›eny nemály mnohem lehčí; Taková kÁ™ehulka se vdala v osmnácti, svatební košilku XS a jak postupně pÁ™ibývala léta, pÁ™ibývaly i kilogramy, ze své svatební výbavy vytáhla noční plachtu velikosti XXXL.

Moje hodná kulařouká tetička byla z generace, kdy je taková blbost, jako drážet hubnoucí dietu, věbec nenapadla. Tetička si ukrojila pajzák chleba, k tomu nakrájela šánek slaniny a ještě mne poučila: „Á¾ pÁ™ijde bída, hlad a neřtovice, tlustý budou hubený a hubený, tak ty budou studený!“ DEERES (kouzelná šehlá - pozn.red.)