

*Leni, můžete, prosím, sdělit případným klientům, jak jste vnímala změny při redukci váhy a jak jste se s nimi potýkala? Zhubla jste v době tohoto povídání 10 kg za 7 měsíců, což je krásná práce. Jakých lidských vlastností si ceníte na ostatních a na sobě?*

L: Mám ráda pozitivní lidi a vážím si přátelství. Jsem tolerantní a nezkazím žádnou srandu. Věřím, že jsem i laskavá a vnímavá. Chtěla bych říct i pečlivá, ale někdy až moc☺

*Změnil se nějakým způsobem Váš pohled na sebe po zhubnutí? Ať už ve smyslu „tělesného vzhledu“, tak vaší osobnosti. Objevila jste například některé své silné stránky?*

L: Rozhodně mi to sluší☺. Je úžasné, že „nepřetýkám“ z oblečení☺. Mám před sebou ještě kus práce, ale cítím se báječně. Vlastně se mi ulevilo už po prvních třech kilech. Sice ještě stále vypadám jak špekáček, ale pár kil dole mi dalo plno drobných radostí. Necítím se přejedená, není mi těžko, cítím se lehce. Už mi zase jde dát noha přes nohu, wau..... ke tkaničkám se lehce ohnu. Oblékla jsem prstýnky, které mi ležely v šuplíku, neškrtí mě řetízky na krku. Dokonce se dokážu celá zabalit do osušky☺. Celá!!

*Kdy začaly Vaše potíže s váhou?Co mělo vliv na přibrání?(např. zdravotní stav, přibývajícím věkem, změna zaměstnání, ukončení pohybové aktivity, těhotenství atp.)*

L: Já jsem přibrala hlavně v těhotenství. Věkem jsem občas hubla a zase zpátky přibrála, rozhodně jsem měla vždy nadváhu. Možná k tomu přispěla i genetická indispozice. Jak moje mamka, tak i babička byly vždy silné. Když už jsem něco zhubla, tak nastal nějaký zvrat, buď úraz, nebo problémy v zaměstnání a váha šla opět nahoru. S váhou se peru celý život.

*Kdy jste se rozhodl/a, že zhubnete? Co bylo tím posledním impulzem k nastartování změny?*

L: Rozhodnutí, že chci zhubnout pořádně a hlavně už napořád, přišlo tak nějak s mou spokojeností. Vyřešily se mé problémy v práci, zdravotně jsem na tom dobře, děti mi odešly z domu, mají hezké životy, narodil se mi vnuk. A tak mi došlo, že chci být ještě i já spokojená sama se sebou. Rozhodně to nebylo žádné novoroční rozhodnutí, nebo tlak okolí a naštěstí ani zdravotní problémy. Najednou to v té hlavě bylo, ten pocit, že je potřeba s mým tělem trochu zahýbat, že teď to půjde.

*Jaké máte obecně zkušenosti s redukcí hmotnosti? Co všechno jste zkoušel/a? Jaké byly výsledky?*

L: Zkoušela jsem nevečeřet, ale to bylo dost krátkodobé, měla jsem hlad. Jedla jsem zaručené recepty jako „tukožroutskou“ polévku, což upřímně bylo pěkně hnusné. To mi také dlouho nevydrželo. Chodila jsem i cvičit pravidelně aerobik. Ale jak už dnes vím, musím změnit i stravovací návyky.

*V čem je pro vás obecně hubnutí obtížné? Co vám dělá největší „problémy“, co je největší výzvou?*

L: Hubnutí jednoduché je i není. Člověk to vážně musí chtít a hlavně něco pro to udělat. Úplně jsem se vyděsila, když jsem měla snížit množství masa i příloh. Myslela jsem, že je to nemožné, volala jsem dceři, že to nezvládnu, že přeci toto!!!(hezky jsem si zvážila 100g brambor a 100g masa) mi nemůže stačit. Hrozný pohled na ten zvážený talíř. No nestačilo mi to☺. Jenže jsem to nevzdala a snižovala jsem množství jídla postupně. V hubnutí nejde nic rychle. Všechno má svůj čas. Chce to trpělivost.

*Jaké konkrétní změny v jídelníčku, pohybové aktivitě a i v oblasti péče o svou psychiku nebo spánku jste zavedl/a?*

*Strava:* Jím pravidelně, to mi hodně pomáhá. Mám nastavený budík, abych i v práci jedla v pravidelný čas. A neměla hlad. Kolegyně mi budík hlásí už předem☺ a dodržuje časy jídla se mnou. Je to fajn.

*Pohyb:* Víc chodím. Místo auta na krátké vzdálenosti používám nohy. Na nákup vezmu batoh. Má to i své výhody, šetřím peníze, nekoupím toho víc, než co se mi do batohu vejde☺

*Psychika:* Procházky mi pomáhají i psychicky, vyčistím si hlavu, pokochám se přírodou.

*Spánek:* Já spím dobře pořád ☺

*Kdo vám nejvíce pomáhal v průběhu hubnutí?*

L: Nejvíc mi pomáhají dcery. Moc mi fandí a ony snad vidí každé shozené kilo☺. To mi dělá dobře, když mě chválí. Mladší dcera, žije v zahraničí a po jednom mém úspěšném vážení prohlásila, že než za ní pojedou, tak budu mít určitě 10kg dole. Nevěřila jsem tomu, pochybovala jsem, přišlo mi to nereálné, ale byla to motivace. Nakonec jsem to zvládla a to na -10,8kg. Měla jsem obrovskou radost. S paní Drobnou jsme nad tím číslem jásaly obě.

*Zažil/a jste v průběhu hubnutí nějaké krizové momenty?*

L: Jéjéj. Stačí, když má člověk špatnou náladu, nebo si sednu na gauč, nemám žádnou povinnost z něj vylézt a lednice je blízko, nebo jdu kolem obchodu s něčím voňavým. Nedávno jsem dostala chuť na jitrnici.☺ Chuť na něco je pěkná sviňa.

*Stalo se vám, že jste v průběhu hubnutí vybočil/a ze svého nového režimu, že jste ve svých očích „zhřešila“? A co vám pomohlo vrátit se zpět do režimu?*

L: Tak jsme lidi, že jo...chybující...hřešící. Pořád mám ale myšlenku, že zhubnout stále chci. A ta mi pomáhá. Víím, že když se jeden den nepovedl, musí se další dny povést perfektně. Asi se z toho jednoho „špatného“ jídla, člověk nesmí zhroutit a nesmí to vzdát. Prostě se to stane. Když mě honí mlsná, udělám si čaj, nebo kávu, abych zaplnila žaludek. Dost mi pomáhá Psyllium. A vůbec nejlepší je odejít ven z bytu od jídla.

*Jaká největší pozitiva po zhubnutí vnímáte?*

L: Cítím se sebevědomě. I tělo jsem si narovnal, chodím se zdviženou hlavou.

*Je pro Vás nyní těžké si novou hmotnost udržovat? Co je podle Vás klíčem k udržení hmotnosti, co Vám funguje?*

L: Já chci ještě stále zhubnout. Ale myslím, že je důležité, aby se nové stravovací návyky staly mojí přirozeností. Víím, že to dá ještě dost práce.

*Měl/a jste v průběhu hubnutí nějaké osobní motto, které Vám pomáhalo ve slabších chvílích? Kdybyste měl/a ostatním hubnoucím dát jednu radu, jaká by to byla?*

L: Říkám si, že mi taky trvalo přibrat, tak teď mi bude trvat zhubnout. Má to přímou úměru☺

*Jaké jsou Vaše budoucí plány?*

L: Ještě zhubnout a nepřibrat.

*Leni, moc děkuji za Vaši důvěru!*