

Otázky, které vám pokládám se netýkají pouze hubnutí. Chceme ukázat příběhy běžných lidí a k tomu patří i radosti a starosti všedního dne. Pokud na nějakou otázku nechcete odpovídat, nemusíte.

Lenko, jakých lidských vlastností si ceníte?

Nejvíce si cením vlastnosti/umění vyslechnout cizího člověka; pochopit jeho situaci a nevnímat svět jen ze svého úhlu pohledu. Umět se vcítit do konkrétní situace a dokázat ji přijmout. Cením si také toho, když se dokáže člověk k dané situaci vyjádřit, ne ale pouze jednostranně, ale s rozmyslem zhodnotí jak negativní stránku, tak i to co to přineslo pozitivního 😊.

A jakých vlastností si nejvíce ceníte na sobě?

Dokážu vyslechnout člověka; když mě někdo požádá o pomoc a mohu mu pomoci, tak mu ráda pomohu; je na mě spolehnouti; jsem citlivá – ale to je vlastně někdy spíše ke škodě 😊.

Změnil se nějakým způsobem Váš pohled na sebe po zhubnutí? Ať už ve smyslu „tělesného vzhledu“, tak vaší osobnosti.

Po zhubnutí mi není nepříjemné, když se mě někdo dotkne (např. položení ruky na rameno, záda, kolem pasu atd.), před zhubnutím jsem při doteku nic příjemného necítila, a proto jsem se dotekům radši vyhýbala – měla jsem pocit, jako by se dotýkali/dotkli něčeho cizího/hnusného, co je navrch mě (i když to bylo ve skutečnosti moje), styděla jsem se za to, teď pod dotekem cítím sebe – své skutečné tělo (záda, rameno...)! Mile mě překvapilo, jak nyní dotek jinak vnímám 😊. Jsem stále ještě obézní, ale již nemám obezitu II. stupně, přesto se můj vztah k mému tělu výrazně zlepšil, psychicky se mi ulehčilo a mám se více ráda, mám více ráda život, chci žít a již se dokonce podívám do zrcadla 😊. Ne že bych se v něm nějak nakrucovala a prohlížela, ale již se do něj ne dívám jen se znechucením, s lítostí, s mrzutým úšklebkem na tváři a nepřemýšlím nad odpornou, nemotornou, bezvýsledně bojující osobou, která tam stojí... Nyní se občas do zrcadla podívám, ale z důvodu zvědavosti, zájmu a jsem tak trochu hrdá na to, že jdou kila dolů a začíná se z hroudy sádla klubat/rýsovat nějaké tělo!

Objevil/a jste například některé své silné stránky?

Neobjevila jsem žádné své nové silné stránky nebo si to zatím neuvědomuji 😊, ale znovu jsem si vzpomněla na ty, co mám a postupně se mi zase obnovují, např. má vnitřní síla, disciplína k sobě samé, přijmula jsem zodpovědnost za své zdraví, snažím se cítit lépe.

Kdy začaly Vaše potíže s váhou?

... od mala (co si pamatuji) jsem měla nadváhu od mala jsem se do ničeho nemohla vejít (oblečení mi bylo po sourozencích malé, přesto jsem se v něm musela škrtit nebo se nějak upravovalo – klíny v pase; když se mi muselo něco koupit, tak to v mé velikosti neměli; od známých mi nic půjčit nemohli, protože mi nic nebylo atd.)

Co mělo vliv na přibrání?(např. zdravotní stav, přibývající věk, změna zaměstnání, ukončení pohybové aktivity, těhotenství atp.)

Rodičovská láska se vyjadřovala zabezpečením materiálních potřeb:aby bylo jídlo, doma bylo vždy uklizeno, vše bylo zabezpečeno, abychom fungovali = takto si na život doma vzpomínám já. Maminku mrzí, že si např. nepamatuji, že jsme byli i na výletech atd. Mám i 2 sourozence, ale je mezi námi velký věkový rozdíl a nevzpomínám si, že bychom si hráli nebo měli společné zájmy. Jídlo pro mě bylo něco příjemného, něco jako odměna, chvíle klidu, odpočinku, pohody, jedli jsme všichni u stolu – jinak jsme spolu nebyli, každý dělal to svoje nebo to, co bylo potřeba. Jídlo jsem brala i jako zpestření/zahánění nudy, stesku, smutku, nespokojenosti, nesouhlasu; anebo si ho naopak užívala, např. jeho chuť, to že něco cítím, pocit blaha, pocit spokojenosti, a tak se jídlo stalo mým kamarádem/chvilkovou radostí. Kolektivu jsem se z důvodu nadváhy/tloušťky stranila; vyhýbala jsem se jakémukoliv sportu, dětské zábavě, protože mi nic nešlo a necítila jsem se v kolektivu dětí dobře. Dětství a dospívání jsem trávila doma (bydleli jsme v paneláku) a věnovala jsem se chovu různých zvířat, což mi působilo radost. Ven jsem se dostala pouze při cestě do/ze školy nebo na/z nákupu potravin nebo když jsem chodila cca 2 - 3x denně se psem ven. Pak nastalo období, od kterého jsem s nadváhou/nespokojeností aktivně bojovala, tj. cca od 15 let do svých 42 let. Bylo to období hubnutí/přibrání, měla jsem takové „zatmění mozku“ 😞, nevnímala/neviděla jsem žádné dobré věci/pozitiva/šance/radosti/uvolnění = nežila jsem svůj život, jen jsem ho přežívala a stále čekala, až to bude lepší. Žila jsem bohužel víceméně pouze hubnutím, neuvědomovala si, jak mi díky tomu roky utíkají, o co tím přicházím/o co jsem díky tomu přišla.....Největší můj problém byl v nesprávném vztahu k jídlu, neměla jsem ho jako zdroj energie pro svůj život, ale jídlo mi nahrazovalo vše, co mi scházelo, sahala jsem po něm když mi nebylo psychicky dobře (když jsem cítila smutek, rozladěnost, lítost, když jsem byla zklamaná, nervózní nebo unavená ...) Po jídle jsem naopak sahala i když jsem si jídlem chtěla zpečetit/prodloužit/udržet dobrý pocit, který jsem zrovna měla (pohodlí, radost, odměnit se/pochválit se za to, že jsem něco dokázala nebo že se mi něco povedlo).

Kdy jste se rozhodl/a, že zhubnete?

... co si pamatuji 😊

Co bylo tím posledním impulzem k nastartování změny?

Zdravotní problémy (např. strie na těle), omezení pohyblivosti, obrovská únava z jakéhokoliv pohybu, ztráta radosti z jakéhokoliv pohybu, nadměrné pocení, zapařeniny. Z toho všeho vyplývající obrovská nespokojenost, bezradnost, zoufalství, beznaděj

Jaké máte obecně zkušenosti s redukcí hmotnosti?

Dobré, jde to a funguje to! Jen si člověk musí nechat říct, otevřít oči a mysl – musítak nějak prociťnout...být trpělivý, pokorný, být ochotný přistoupit na změny ve způsobu stravování, věnovat čas sám sobě a změnám, které s tímto přicházejí.

Co všechno jste zkoušel/a? Jaké byly výsledky?

Dlouhodobé bezhlavé hladovění (extrémní malé porce jídla nebo vynechávání jídla) – razantní zhubnutí, přitom sama jsem spokojená nebyla, zhubnutí jsem neviděla a cítila se stále tlustá (náběh až skoro na anorexii). Ztráta cca 16 kg (už nevím kolik to bylo přesně), až na konfekční velikost 34 ve věku cca 18 let, následovalo vynechání menzes, vypadávání velkého množství vlasů, slabosti na omdlení, psychická vyčerpanost, beznaděj....

- 1denní nebo 3denní nebo 7denní půst (jen pití vody) – měla jsem radost, váha ukazovala o nějaké to kilo míň, a ještě jsem měla radost z toho, že jsem to vydržela a něco dokázala. Ale dlouhodobý výsledek, udržení váhy nebylo. Vrátila jsem se ke svým zaběhnutým jídelním zlozvykům.
- Různé diety, které byly uvedené v časopisech nebo o nich mluvily kolegyně z práce. Opět výsledek pouze krátkodobý a následoval návrat k zaběhnutým jídelním zlozvykům.
- Hubnutí podle počtu KJ – 5x denně přesně odvážené porce jídla podle literatury (literatury jsem postupně nashromáždila snad 2 plné police přes celou zeď), zhubla jsem postupně cca 18kg cca za ½ roku; ale bylo to pro mě psychicky hodně náročné, některá jídla byla „jako“ zakázaná, hodně mě to svazovalo. Postupně opět následoval návrat k původním zaběhnutým jídelním zlozvykům.
- 21denní Neera detoxikační kúra; kolik jsem zhubla nevím, nevážila jsem se; chtěla jsem se pouze cítit lépe a ulehčit, vyčistit si tělo.

(Z)hubl/a jste pomocí koho/čeho?

Podařilo se mi ZDRAVĚ zhubnout_v kurzu s lektorkou Radkou Drobnou. V roce 2018 váha 116 kg (asi nejvyšší v mém životě). První návštěva u lektorky 15.05.2019 – váha 114,3 kg; současně poslední vážení 24.10.2019 – váha 93,3 kg; celkem 21 kg dole – jupí! (další vážení 21.11.2019)

V čem se nyní hubnutí odlišovalo od ostatních diet, které jste zkoušel/a v minulosti?

Kurz u paní Drobné hodnotím jako nejlepší věc, co mě potkala! Vrátilo mi to chuť žít, radovat se, bojovat, a především jsem získala cenné teoretické znalosti, které jsem dříve sice mohla vyčíst z knih, ale buď jsem to z nich nepochopila nebo si to vyložila jinak nebo byly schované mezi řádky nebo jsem jim nevěnovala takovou pozornost, protože pro mě nebyly důležité – netuším ... 😊. Lektorka mi vysvětlila:

- Proč a co si mám hlídat u složení jídla, u jednotlivých potravin (množství sacharidů, tuků, bílkovin, vitamíny, minerály) a jejich fungování v organismu;
- Jak se vyznat v tabulce výživových hodnot na 100 g výrobku, která je uvedena na jednotlivých potravinách a co jednotlivé údaje znamenají;
- Jak správně rozložit jídlo po celý den (co dodržovat; co je vhodnější, v který čas jíst a proč);
- Čím nahradit jídlo, když zrovna nemůžu z nějakého důvodu jíst, např. když mi zrovna zubař udělal plombu a nemám 2 hod. kousat;
- Jak vyřešit, když se např. časově nezvládám vrátit domů a dát si večeři v tu „správnou“ dobu;

- Dala mi příklady, fyzicky ukázala konkrétní potraviny a vysvětlila proč zrovna tato potravina je lepší než ta druhá;
- Navrhla mi různé recepty;
- Navrhla mi, jak řešit konkrétní problémy týkající se jídla, stravování;
- Byly jsme v terénu a učila mě chodit s hůlkami ☺ – to teda bylo!
- Nutila/chtěla, teda pouze mi doporučila ☺, abych se více hýbala a co by pro mě bylo nevhodnější a jak evidovat pokrok, jakou zátěž zvolit;
- Lektorka mi poskytuje vysokou psychickou podporu, a to jak při hubnutí, tak i v osobním životě.

V čem je pro vás obecně hubnutí obtížné?

Hubnutí pro mě bylo těžké ve všem, ale od té doby, co se nechám vést lektorkou, je pro mě hubnutí snadné, nezatěžuju se s ním. Pouze dodržuji, co mi doporučí a postupně postupuji kupředu ☺! Pomalu, ale jistě přijímám nové vzorce jídelního chování.

Co vám dělá největší „problémy“, co je největší výzvou?

Nic, co by mi dělalo extra problém, nevnímám.

Mám jen „obavu“ z neznáma, ale kdo nemá? ☺

Nevím, jak budu reagovat na to, až se váha zastaví a kdy to bude?! ☺

Nevím, jak zareaguji, kdyby se mi váha začala zvedat, i když zachovám současné složení a množství stravy?! Nezačnu jančit?! ☺

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

Strava:

Ve stravě jsem postupně udělala spoustu změn, ale není to tak hrozné, jím běžná jídla z běžných surovin.

Pohyb:

Chodila jsem na čas trasu 3 km (1x týdně o víkendu);

Chodila jsem více se psem – než byla změna času, tak i 3 – 4x týdně – již se hýbu s radostí – jde to líp a snáz! Venku jsme byli cca 1-1,5hod. ☺ Nyní se vracím domů za tmy, takže se do terénu dostávám až o víkendu;

Chodím 1x týdně ke koním, již zvládnu udělat službu (posbírat bobky, nanosit vodu ...) i si zajezdit – jde to líp a snáz. Je to pro mě největší odměna, co může být. U koní se cítím nejšťastněji, dává mi to křídla! ☺

Eviduji si, kolik ujdu kroků za den a mám radost, když přeskočím hodnotu 5tis. kroků (vím, pro mnoho lidí to je málo, ale pro mě je to dobrá výchozí meta a jsem na ni hrdá).

Psychika:

Mgr. Radka Drobná

Lektor a poradce ve výživě

www.radkadrobna.cz

Snažím se na sobě pracovat, účastnila jsem se různých seminářů, čtu literaturu, nehoním se, myslím více na sebe, odpočívám...

Spánek:

Spím cca 8 hodin denně

Kdo vám nejvíce pomáhal v průběhu hubnutí?

Lektorka

Zažil/a jste v průběhu hubnutí nějaké krizové momenty?

Ano, ze začátku se párkrát krizové momenty objevily (cca v průběhu prvních 1-2 měsíců). Lektorka mi pomohla situaci analyzovat, uvědomit si proč to dělám a jak tomu předcházet, jak se zastavit. Postupně jsem si začala uvědomovat skutečný důvod, proč vlastně chci zrovna jíst – proč chci zrovna sáhnout po něčem, i když jsem najedená, i když nemám hlad většinou šlo jen o touhu něco sníst, zaplácnout se něčím – vyrovnat nějakou psychickou nepohodu – o naučený zlozvyk.

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?

Ano, vybočila jsem, ale protože nemám nic z jídla zakázaného a vím co a proč to mám dodržovat, tak nebyl problém vrátit se k dodržení naučeného režimu.

Našel/našla jste něco, co vás na hubnutí vyloženě bavilo?

Baví mě to, že to jde skoro samo! To je naprosto úžasné a trochu mě to i šokuje! 😊

Mám stabilní psychiku, nemám hlad, nemám chutě Co více si přát?! 😊

Jaká největší pozitiva po zhubnutí vnímáte?

Větší volnost a svoboda pohybu; více energie a chuti žít a hýbat se; je mi oblečení, které jsem si kdysi koupila, ale nikdy ho nenosila, protože mi bylo malé; vnímám svoje tělo lépe – mám se více ráda. Změnil se mi pohled na život, vnímám věci jinak 😊.

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

Zatím netuším, váha mi jde stále dolů ...

Měl/a jste v průběhu hubnutí nějaké osobní motto, které Vám pomáhalo ve slabších chvílích?

Žádná potravina není špatná nebo zakázaná.

Kdo nepije, ten nežije!

Vím, co a jak dělat, tak to budu jen dodržovat a výsledek se dostaví.

Silná motivace – touha jezdit na koni, hýbat se, tancovat a protancovat zase celou noc.

Mgr. Radka Drobná

Lektor a poradce ve výživě

www.radkadrobna.cz

Kdybyste měl/a ostatním hubnoucím dát jednu radu, jaká by to byla?

Nechte si poradit a vysvětlit od odborníků na výživu, proč máte dodržovat to a proč nedělat toto a vrhněte se s chutí na to! 😊

Jaké jsou Vaše budoucí plány?

Vydržet v současném stravovacím režimu a být nadále spokojená. Nemám žádné konkrétní plány/cíl/váhový limit týkající se hubnutí, jsem spokojená již nyní. Samozřejmě bude příjemné a pro mé zdraví prospěšné, když váha půjde dolů i nadále 😊.

Leni, moc děkuji za důvěru, Radka