



FLORBAL JE PŘÍJEMNÁ DROGA

Markéta Výborná (20), studentka

Pravidelný sport je nejlepší základ k formování postavy. Přesvědčila se o tom i Markéta. Od malička hrála volejbal, až ji před rokem kamarádky zlanarily, aby spolu založily ženský florbaldový klub a začaly se jednou týdně scházet. „Při florbale se po hřišti hodně nalítám. Je to fyzicky náročný sport, hodně namáhaná je spodní část těla i ruce, zvlášť když potřebujete dát velkou ránu do brány. Ale může ho hrát skoro každý – v našem držstvu jsou i ženy kolem 35 let, na které doma čekají dvě děti. Žádná omezení nemáme,“ říká Markéta, která kolektivním sportům propadla. „Jakmile máte kolem sebe několik parťaček a podporujete se navzájem, má vaše snažení mnohem větší smysl.“

Nikdy by mě nenapadlo začít s florbalem. Mám ale parťačky, díky kterým mě to baví.



Už si můžu u zrcadla říct: líbím se sama sobě. Jen si na to musím zvyknout.

ZÁLEŽÍ NA TOM, CO JÍTE

Eva Ježková (43), bankovní zaměstnankyně

Po loňských Vánocích jsem si dala předsevzetí. Tehdy jsem vážila 117 kilo a problémy se nabalovaly: často jsem nemohla sehnat svou konfekční velikost, bolel mě žaludek, byla jsem unavená a psychicky na dně,“ vzpomíná dnes Eva, která se s prosbou o pomoc obrátila na nutriční poradkyni. „Předtím jsem jedla jen dvakrát denně, někdy ani jednou. Nejvíce jsem propadala uzeninám, smaženému masu a sladkostem,“ přiznává. Nutriční poradkyně jí sestavila jídelníček a Eva i díky připomínkám v mobilu začala jíst pravidelně, sladkosti vyměnila za ovoce, tučné pokrmy za zeleninu a grilované maso. Za necelých sedm měsíců zhubla 32 kilo. „Začala jsem se sama sobě líbit. Dokonce mi začali lichotit i mí klienti. A to je báječný pocit, který mě motivuje dál,“ dodává s úsměvem. ■