

LEPŠÍ POSTAVA ZA 2 MĚSÍCE?

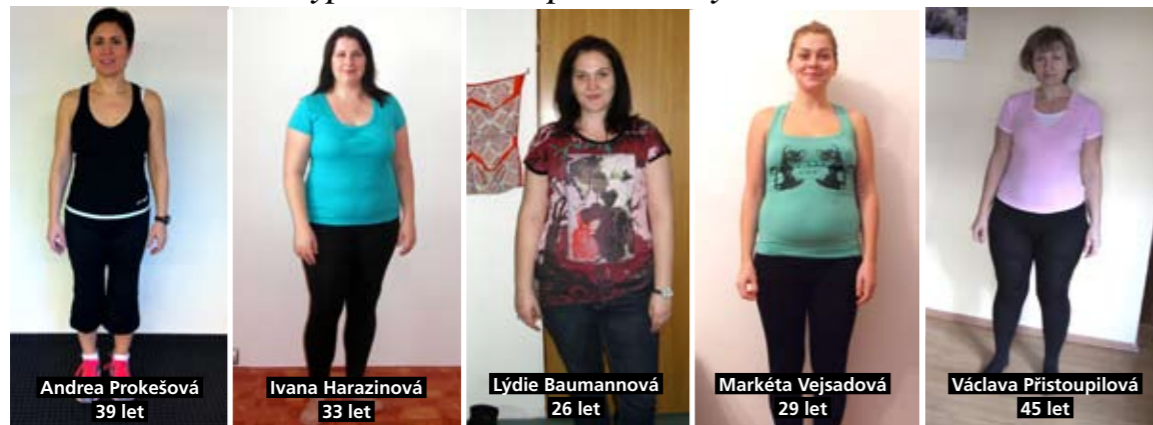
Víme, jak na to!

Proč některé ženy hubnou bez problémů a jiné se trápí celá léta? Každá jsme jiná a vybrat nejefektivnější dietu nebo pohyb, který nám splní sen o svůdných křivkách, není jen tak. Nechte se inspirovat pěti rozdílnými způsoby hubnutí, které vedly k úspěchu...

Jste ochotná mrdovat se s činkami, na běžícím pásu nebo u boxovacího pytle? Dokážete se zříct oblíbeného koláče, kousku lahodné čokolády, ranního kafe nebo vepřového steaku? Ať už odpovíte jakkoliv, jisté je, že se váš životní styl nebude stoprocentně shodovat třeba s vaší kamarádkou. A přitom obě můžete mít stejný cíl: shodit nadbytečná kila, zformovat postavu nebo jen zredukovat pár „špičků“ na břiše či bocích. Řekněme si to na rovinu: univerzální účinná rada, jak nejlépe zhubnout, neexistuje. Proč? Každá máme rozdílné postavy, denní režim, rychlost spalování, ukládání tuků i vztah ke sportu. Jedno je ale jisté. Jakmile i přes veškeré snahy přibíráte, děláte něco špatně. Nedostatečně nebo nevyváženě jíte, málo se pohybujete nebo naopak příliš. A chcete-li s tím něco udělat, změna v našem režimu je

nutná. Pět našich čtenářek mělo stejný sen: po mnoha dietních neúspěších hubnout zdravě a bez jo-jo efektu. Po dobu dvou měsíců cvičily a jedly pod dohledem trenérů a výživových poradců. Už teď vám můžeme prozradit, že každá z nich shodila alespoň šest kilo. A to není za osm týdnů vůbec málo! První z nich se trápila poporodními kily. Druhá chtěla zformovat postavu po roční pauze, která byla způsobena operací kolene. Třetí se rozhodla hubnout přechodem na jídelníček podle ajurvedy a čínské medicíny. Čtvrtá z nich neměla nikdy vztah ke sportu a nevěděla si rady s dvacetikilovou nadváhou. A poslední chtěla vyzkoušet, jak se hubne pouze s pomocí odborníků na e-mailu. Třeba mezi nimi objevíte takový způsob, který bude vyhovovat i vám. Nebo si vyberete z každého to, co vám bude vyhovovat...

Takhle vypadalo našich pět odvážných žen na startu...



SHODILA
POPORODNÍ KILA
A DÍKY CVIČENÍ NA
MÍČÍCH ZPEVNILA
BŘIŠNÍ SVALY.
-10kg

Markéta Vejsadová (29)

Před otěhotněním pravidelně běhala, cvičila hotjógu a s váhou neměla problém. Poporodní kila jí ale nešla shodit. Pomohla až změna jídelníčku a hlídání tepové frekvence.

Dřív jsem mohla sníst cokoli a nepřibrala ani deko. Ale po porodu je vše jinak a já si nevím rady,“ svěřila se nám na začátku projektu Markéta, maminka čtyřměsíční Amálky. Po porodu jí zůstalo 10 kilo navíc a ráda by se dostala na původní váhu 58 kilo. „Díky konzultacím s výživářkou jsem zjistila, že jím zbytečně moc sacharidů. Naučila jsem se jíst pětkrát denně a do jídelníčku zařadit bílkoviny a zeleninu ve všech formách – čerstvou, grilovanou nebo v polévce.“

Pravidelnými cviky na velkém míči a s overballem Markéta úspěšně zpevnila hluboké svaly břicha a stabilizovala páteř. A vrátila se k běhání. „Na trenážeru běhám každý druhý den a důkladně před tréninkem a po něm protahuju svaly,“ vysvětluje Markéta, která má po dvou měsících cvičení v pase o 20 centimetrů méně a shodila 7 kilo. Je si jistá, že zbylá dvě už půjdou snadno. „Konečně vím, jak na to, a co dělá mému tělu dobře. Navíc se teď cítím mnohem atraktivnější i pro mého manžela,“ září Markéta.



Běhání Markétu chytlo. Na konci března se dokonce zúčastnila 1/2 maratonu.

MICHAELA POLÁŠKOVÁ, fyzioterapeutka (www.kettler.cz)

Při diagnostice jsem zjistila, že Markéta spaluje tuky mezi 125 a 150 tepy za minutu. Proto jsem jí mohla na začátku doporučit intenzivnější trénink. Vzhledem k nedávnému porodu Markéta potřebovala každý den posilovat hluboké břišní svaly a stabilizační systém páteře, a k tomu ještě uvolňovací cviky na hrudní a prsní svaly. Rychlost běhu jsme z počátečních 7km/h postupně zvedaly až na 10 km/h s opakováním jednou za dva dny.

LADA NOSKOVÁ, výživová specialista (www.dietplan.cz)

Markéta byla od začátku svědomitá a odhodlaná ke změně. To je velký předpoklad úspěchu. V minulosti byla zvyklá jíst stravu bohatou na sacharidy, což jí dříve „procházelo“, protože měla dostatek pohybu. Ale její tělo prošlo díky těhotenství změnou. Markétě prospěla pravidelná strava každé tři hodiny. Rovněž příprava z čerstvých surovin má pozitivní vliv na hubnutí. Musím Markétu pochválit. Jde jí to skvěle!