Před několika týdny jste přidala na svůj Instagram srovnávací fotku, která ukazuje, jak jste za čtyři měsíce shodila pět kilo. Proč jste se do toho pustila?
Přišla karanténa a můj přítel se rozhodl, že chce začít shazovat nějaká kila. Objednal si krabičkovou dietu VitalBox a já, jelikož ráda vařím, a vařím ráda i pro něj, jsem si neuměla představit vaření jen sama pro sebe, jsem si řekla, že do toho půjdu taky. Nebylo to tak, že bych si řekla „a teď budu hubnout".

To znamená, že kromě solidarity to byly i ryze praktické důvody?
Přesně tak. Říkala jsem si, že ho v tom podpořím, protože když to táhnou dva, tak je to vždycky lepší, což se nám i dost potvrdilo. Kromě toho jsem se rozhodla, že když už to budeme dělat, tak pořádně. Pořídila jsem si domů běžecký pás, koupila různé sportovní vybavení a začala jsem hledat na internetu cvičící videa.

Na co jste narazila?
Na videa youtuberky Pamely Reif, která cvičí sice skvěle, ale nikdy není na videu ani trochu zpocená, což mě trošku demotivovalo, protože já jsem u toho mohla vypustit duši. Tak jsem si pak našla jiná videa. Na internetu jich máte spousty zdarma. Takhle to vlastně celé začalo, krabičkami a cvičením doma, protože v té době ani nebyly jiné možnosti. I když potom fitko povolili, já jsem se mu dlouhou dobu vyhýbala. Cvičit s rouškou se mi opravdu nechtělo a vyhovovalo mi, že doma na vás nikdo nekouká.

Dnes máte místo krabiček jídelníček. Jak dlouho jste na nich byla?
Asi dva nebo tři měsíce. Poté jsem přešla na jídelníček. Už jsem jednou v minulosti tímhle způsobem hubla. Opravdu jsem do toho šlapala. Měla jsem krabičky a chodila pravidelně do fitka. Tenkrát jsem hubla na dovolenou v Miami. Chtěla jsem se dostat do formy, ale vůbec jsem nad tím nepřemýšlela dlouhodobě. Brala jsem to tak „teď se hecnu a budu hezká do plavek".

Teď to bylo jiné?
Teď jsem do toho šla jinak, začala jsem se o zdravou stravu zajímat, a hlavně mi začalo dávat smysl, proč by to měl člověk dělat. Nejenom aby dobře vypadal, ale hlavně aby se tak cítil a byl zdravý. Moje motivace byla jednoduše jiná než dřív. To je podle mě při hubnutí to nejdůležitější. Úspěch záleží na tom, jak ji má člověk velkou a taky pro koho to dělá. Já to dělala pro sebe a pro svoje tělo. Navíc jsem měla v minulosti problémy s pletí, což byl taky odraz té nevhodné stravy. Proto jsem do toho šla opravdu pořádně. Objevila jsem Markétu Gajdošovou, která je úžasná. Mám od ní flexibilní jídelníček, kdy si to, co mám k večeři, můžu dát klidně k snídani. Nebo třeba to, co mám k obědu, můžu mít taky ráno. Je zkrátka variabilní a je to hrozně fajn. Předtím jsme se sešly, já jsem jí řekla, jaká jídla mám a nemám ráda, že nejím třeba maso, ale snažím se zařazovat ryby, a ona mi udělala jídelníček opravdu na míru. Teď jsem ve fázi, že jím přesně podle něj, a zároveň, když mám na něco chuť, tak si to dám. Protože devadesát procent času jím tak, jak mám, nemám žádné výčitky a váha se mi nehýbe ani nahoru, ani dolů. Prostě udržuju to, co jsem chtěla, a jsem spokojená.

Jak ten jídelníček vypadá? Máte přesně rozepsané kolik čeho?
Je to moc hezky a podrobně rozepsané. U jídel jsou i obrázky potravin, protože když jde člověk do obchodu třeba pro žitný chleba, tak neví který. Je jich plno a mají různá složení. Proto jsem ráda

„Nešlo mi na rozum, že padesátiletý lidi mají zapotřebí urážet mladou holku stylem, že je tlustá, hnusná a neschopná. Někdy se tomu zasmějete a ta slova vypustíte, ale někdy to tak snadné není."

i za konkrétní značky. A mám to tam opravdu přesně rozepsané. Například dvě míchaná vejce, parmazán, k tomu 150 gramů zeleniny a žitná placka. Je to tak chytře udělané, že to většinou vychází přesně na porci. Člověk pak nemusí skladovat například žloutky, protože v receptu využije pouze bílky.

Předtím jste jídelníček nikdy neměla?

Ne, pro mě je to premiéra a jsem z toho nadšená. Když jsem se dívala na internetu na jídelníčky od jiných výživových poradců, tak se mi tolik nelíbily. Navíc ne každý tvoří jídelníčky takhle na míru, například bez masa.

Oblíbila jste si nějaký recept?

V současné době je moje nejoblíbenější jídlo noky s houbami a parmazánem. A ty jsem si myslela, že v jídelníčku mít nemůžu. Ale člověk velmi rychle zjistí, že je to vše o velikosti porcí a nahrazování potravin, které nejsou úplně výživově o. k. Třeba místo smetany na omáčku použijete lučinu. Chutná to výborně a má to i skvělé výživové hodnoty oproti smetaně. To je teď můj největší objev.

Stíháte si připravovat jídlo?

Myslím, že by to do mě lidi asi neřekli, ale jsem taková kuchta-buchta. Opravdu ráda vařím a peču. Navíc