NIKDY NENÍ POZDĚ NA ZMĚNU

77LETÁ Angela ZHUBLA 40 KILO!

Pokud vás trápí kila navíc, ale nejste už nejmladší, rozhodně se tím nenechte odradit! Angela Dimmer z Bristolu dokázala ve svých 77 letech shodit neuvěřitelných téměř 40 z původních 108 kilogramů.

S ohledem na přicházející léto, s vidinou dovolených, odhalujícího oblečení a postavy v plavkách svádí tato sezona k pokusu o co nejrychlejší výsledek za co nejkratší čas, mnohdy nešetrnými cestami, omezováním, extremistickými dietami nebo rádoby zázračně se tvářícími detoxy," říká na úvod výživová odbornice Markéta Gajdošová. „Z výživového hlediska lze přitom rozumně nastavit režim, který vede k efektivní redukci i v kratší časové jednotce, ale je v něm nezbytné zajistit řadu specifických parametrů od adekvátně zvolené hladiny kalorického deficitu po množství bílkovin a jiných tak, aby docházelo skutečně pouze k úbytku tukové hmoty (ne svalové hmoty a vody, což je princip všech rychlých diet, které tím ve výsledku poškozují/zpomalují i bazální metabolismus a okamžitě vedou k jo-jo efektu)," radí odbornice. A právě efektivní plán hubnutí pomohl i Angele. Práce na něm ale trvala několik měsíců. Každopádně začala právě v létě, kdy jsou podmínky pro hubnutí skvělé.

Rozdíl na této fotce a té vpravo je více než patrný.

PŘED 108 kg

Bolesti se kvůli značné nadváze podepsaly i na chůzi.

NYNÍ 68 kg (DOLE 40 kg)

Připravila: bla, foto: Profimedia.cz

PŘEKROČILO TO MEZE

„Nenáviděla jsem chodit do obchodů, protože najít něco, co mi sedne, byl problém. Měla jsem velikost XXXL a bylo těžké najít něco, co by se mi líbilo," popisuje začátek svého rozhodnutí Angela. Prababička prozradila, že si místo oblečení raději kupovala lůžkoviny – protože „alespoň věděla, že se to bude hodit". „Nakonec jsem si uvědomila, že je načase, abych se svou váhou jednou provždy něco udělala," řekla. Vždy prý hodně jedla, ale po ztrátě manžela Johna bojovala s „plíživým" přibíráním na váze. Přidaly se tak bolesti při chůzi i dlouhém stání.

O čtyřicet kila lehčí prospělo nejen zdraví, ale i vzhledu - Angela vypadá mladší.

Dokonce se začala i ráda hezky oblékat.

BEZ ALKOHOLU A SNÍŽENÍ PORCÍ

Změna životního stylu byla pro Angelinu proměnu klíčová. „Naštěstí mám pevnou vůli," uvádí. „Takže když si řeknu, že něco udělám, tak to prostě udělám," pokračuje. Angela si dopřávala pár skleniček vína každý druhý den v týdnu. Zásadní změnou tedy bylo vzdát se alkoholu, který představoval 4 láhve vína za týden. Další změna přišla s velikostí porcí. „Nejedla jsem nijak zvlášť nezdravá jídla, ale měla jsem velké porce a občas si dávala jídla z rychlého občerstvení, včetně snídaní z McDonald's." Od té doby si začala jídlo raději připravovat sama.

ZDRAVÍ A NÁVYKY SE ZMĚNILY

Velmi brzy se začaly dostavovat první úspěchy a kila mizela. Spolu s nimi si Angela postupně začala více věřit a odhodlala se k dalším novinkám, zkusila více chodit. „Nyní ujdu třikrát týdně 6,5 km a přihlásila jsem se do fitka, kde navštěvuju hodiny aquaaerobiku a kruhového tréninku," pokračuje. Všechny změny ale prý dělala postupně, když zvládla jedno, přidala druhé. A její vůle i vytrvalost přinesly své úspěchy. Angela se zkrátka nyní cítí skvěle a myslí si, že je úžasné, že to dokázala v této fázi svého života. „Udělala jsem to z různých důvodů, jako byl především můj zdravotní stav, nikoli estetika. Ale to, jak moje tělo nyní vypadá, je bonus," dodala. „Jsem teď mnohem aktivnější a jsem šťastná, že jsem dokázala zvrátit diabetes."

Radí

Markéta Gajdošová,
VÝŽIVOVÁ ODBORNICE

JAK NA EFEKTIVNÍ HUBNUTÍ V POZDĚJŠÍM VĚKU

- Zákony fyziky není možné obejít, a pro redukci je tak nutné konzumovat méně kalorií, než kolik jich vydáte.
- Je důležité myslet na bílkoviny. Ty mají vysoký termický efekt (energie, kterou tělo spálí tím, že po konzumaci zpracovává potraviny), také se postarají o sytost a uchování svalové hmoty.
- Velký vykřičník stojí u alkoholu a tekutých kalorií. Nejenže nijak nezasytí, také se vyznačují vysokou mírou energie, se kterou se snadno vyšvihneme do kalorického nadbytku.
- Vhodnou cestou je volba komplexních jídel tak, aby vždy obsahovala zdroj všech tří makroživin, tj. bílkovin, sacharidů i tuků.
- Nenápadnou, ale mocnou zbraní pro efektivní redukci je spánek, a to minimálně 7–8 hodin.