

Alena
zhubla
24 kg

Alena
Prokúpková
Děčín

Výška: **174 cm**
Věk: **43 let**
Původní váha: **99,5 kg**
Současná váha: **75,5 kg**

Snížení o:
24 kg

Délka trvání: **6 měsíců**
Velikost oblečení před: **54-56**
Velikost oblečení po: **40-42**

Snížení o:
5 konf. velikostí oblečení



Alena Prokúpková v době, kdy vážila 99 kg.

Je mi báječně

Svěřila se Alena Prokúpková, která díky odborné pomoci v dietetickém centru NATURHOUSE v Děčíně dokázala shodit 24 kg.

Jako malé dítě jsem nastydla v jeslích a až do devíti let jsem trpěla vlekými záněty močových cest. Jelikož jsem každou chvíli byla nemocná, všichni doma mě hlídali, abych byla pořádně a teple oblečená, abych zase nenastydla. Nakonec jsem, i přes veškerou péči celé rodiny, skončila v nemocnici na plastice močové trubice, operace se podařila, ale hlídání, abych nenastydla, pokračovalo.

Pro neustálé marodění jsem získala omezení v pohybu, a kila začala přibývat. Se sportem jsem nikdy nabyla moc velký kamarád a tak špičků přibývalo a přibývalo. Pomalu, ale jistě jsem se ve čtrnácti letech dopracovala na krásných 96 kg. Na střední škole mi začalo docházet, že jsem už velká holka a to do slova a do písmene, tak jsem se začala zajímat o diety. Po mnoha pokusech a omylech se mi nakonec podařilo „splasknout“ na krásných 75 kg.

Dostudovala jsem a nastoupila do práce, našla si přítele a později jsem si ho vzala a v mých dvaceti se nám narodil první syn. Do té doby nebyl s nadbytečnými kily žádný větší problém. Po porodu mi ale skoro všechna kila nabraná těhotenstvím zůstala, ale péči o malé miminko jsme to nějak neřešila, až najednou šup a metrák byl zpět. Blížil se čas nástupu do práce po mateřské dovolené, tak jsem opět zapátrala po různých dietách, abych měla vůbec v čem chodit. Podařilo se mi nějaká kila shodit, ale za čas jsem je opět nabrala a ještě o nějaké to kilo navíc.

Můj šatník najednou vypadal jako sbírka oblečení pro různé váhové kategorie a ze mě se stal chronický dietář. V jedné z těch fází nižších váhových kategorií jsem opět otě-



hotněla a opět jsem se dopracovala na krásný metrček. Při péči o děti jsem se už nějak přestala starat, kolik mám kilo a jestli mám řešit váhu nebo ne. Děti rostly, váha se pomalu ale jistě neustále zvyšovala, až už jsem nebyla „metrček“, ale 116 kg jsem tahala denně sem tam. V té době se mi manželství začalo hroutit a s přibývajícím stresem jsem najednou hubla a hubla a třicet kilo bylo fuč. Báječný, řekla jsem si, nebude problém si to udržet, ale...

V té době jsem se seznámila s fajn chlapem a netrvalo moc dlouho a začali jsme spolu žít. Vše se uklidnilo, byla pohoda a tak zase pomalu ale jistě sádélko začalo obklopotvat moje tělo a na váze se mi opět pochechtávala ta „100“. V lednu 2011 jsem si řekla, že s tím budu muset něco dělat, že už nechci zase nosit „óbr“ kalhoty, velká trika a dost široké svetry, aby se alespoň nějaké to kilo schovalo. Začala jsem omezovat jídlo, přidala víc zeleniny, se svým druhým manželem jsme zintenzivnili hraní bowlingu, takže ani pohyb nechyběl, ale na váze se stále culila „stovka“. Začala jsme pátrat, kam se obrátit pro radu, jak se vrátit do „lidských“ velikostí. Pátrala a pátrala jsem, ale zůstávala jen u myšlenky, nikoho jsem neoslovila, aby mi pomohl.

V srpnu 2011, těsně před odjezdem na dovolenou, jsem utíkala dokoupit několik maličkostí a v rozběhu mě oslovila asistentka NATURHOUSE, jestli nechci zjistit, jak jsem na tom s váhou a jestli třeba nechci pomoc v boji s nadváhou. Zastavila jsem se, většinou takové typy lidí, co něco nabízejí, s úsměvem odmítnu, že nemám čas, a šla jsem si nechat zjistit, jak na tom tedy jsem. Uvnitř mi něco našeptávalo, hele jdi do toho, třeba je to tvoje šance jak se sebou něco udělat. Domluvila jsem si konzultaci a po dovolené jsem šla na první schůzku.

Po prvním pohovoru s paní dietoložkou Michaelou Hanušovou, jsem byla dost udivená, že tak jak jsem se stravovala, nebylo úplně špatně, ale že jíím málo, že některá jídla, která vypadají zdravě a neškodně, nejsou až tak zdravá a neškodná, což mě dost překvapilo. Dostala jsem první rady, co můžu jíst a co nemůžu jíst a kdy to mám jíst a vlak se rozjel. Každý týden jsem docházela na kontrolu, a jelikož výsledky se dostavily téměř okamžitě, nadšení pro tento způsob snižování váhy rostlo. Po prvním měsíci jsem musela uznat, že na to, že se pořád „cpu“ a že hubnu, je to fajn.

Vyhovuje mi, že se můžu zeptat, když si nejsem jistá, jestli nějaké jídlo můžu zařadit do jídelníčku, když nade mnou někdo drží „bič“ a že ho samotného těší, že se mi daří odhazovat nadbytečná kila. Svých naplánovaných 20 kg se mi podařilo do Vánoc shodit a tak jsem si za odměnu k dárečkům přidala i „nezdravý“ bramborový salát s majonézou, salámem a vepřový řízek v oleji smažený.

K dnešnímu dni mám shozeno víc, než jsem měla v plánu, zatím mám 75,5 kg a je mi báječně, nemusím se bát ohnout, abych si zavázala boty a nerozjel se mi při tom zip u kalhot, můžu vyběhnout schody a ani se neopotit. Je příjemné potkat po delší době známé a překvapit je, jak vypadám a ukázat jim, že se dá zhubnout v jakémkoliv věku. Je fajn, když mi v šatní skříni v „oddělení oblečení nejnižší váhové kategorie“ je všechno oblečení volné a hodinu pobíhám po krámě, než najdu tu svou „novou“ velikost. Těší mě podpora v rodině a v práci a je pro mě důležité, že vím za kým jít, kdybych měla tendence se vrátit na tu svou často se objevující „100“ a začít řešit problém hned.