



EDITA S

**Vyso
ško
hubr**

Hubn

v poh
bez table
a
namáhavý



EDITA SIPEKY

VYSOKÁ ŠKOLA HUBNUTÍ

**Hubneme v pohodě, bez tabletek, diet
a namáhavých cviků**

4KAR

šťastný a směla se mu lepi na paty. „Proč to tak je?“ ptala jsem se a dostávala jsem rozličné odpovědi. Nikdy nezapomenu na mladého muže, který mi řekl, že smyslem jeho života je cít, jež si vytýčil. Chtěl postavit hotel. Když jsem se s ním nedávno setkala, prohlásil, že sen, který v sobě roky nosil, se mu konečně splnil. Ráda myslím na Indiána, který celé dny hrál na ulici tklivé písně a vzpomínal na své dětství, kdy ho rodiče učili, že je malý dospělý...

Větu kanadského lékaře jsem pochopila, až když mi byla 40 let. A náhle se můj život změnil. Proměna spočívala i v tom, že moje „kulaťoučká“ postava nabyla svůj původní tvar. Smála jsem se, když mě ženy zastavovaly na ulici a ptaly se, jakou dietu držím. Marně jsem jim vysvětlovala, že mých 38 kilogramů chybějícího sádla je nenávratně pryč díky změněné psychice.

„Hubnutí začíná v hlavě,“ tvrdila jsem, ale nikdo mi nechtěl věřit. Dnes pracuji jako motivační trenérka - trochu podivné povolání, mě však naplňuje a těší.

Smyslem mé práce není jen naučit ženy hubnout, spíš bych řekla, že se snažím znovu a znovu připomínat, že každá z nás má v sobě dostatek síly, aby ve svém životě změnila všechno, co pokládá za důležité. Nezáleží na věku a v jakých životních podmínkách se právě nacházíme. Věřím, že každá z nás dokáže změnit svůj způsob života, pokud má vůli chtít. Mnohé z mých žen mi často říkají, že na změny je už pozdě.

Já ale trvám na svém - se štíhlou postavou se nám vrací kus zdraví, spokojenosti se sebou samou, a to už je jenom krůček k tomu, abychom si uvědomily, kdo ve skutečnosti jsme. Abychom pochopily a naplňovaly předsevzetí, našly si konečně pro sebe místo v dlouhé řadě pracovních a rodinných povinností. Při své práci přicházím do styku s úžasnými ženami a jejich životní osudy se pro mnohé z nás stávají hnací silou, abychom zapomněly na těžkosti, abychom dokázaly překonat to, co mnozí pokládají za rány osudu. Setkáváme se, protože řešíme stejný problém - nadváhu. A nakonec zjišťujeme, že se setkáváme především proto, že si máme co říct.

Jsme ženy a já vím, že každá z nás cítí potřebu vypadat tak, aby každý pohled do zrcadla byl pro ni příjemný. Abychom mohly jednou bez obav říct: „Stálo to za to.“

MLADÁ, ŠTÍHLÁ A KRÁSNÁ

Jako gymnazistka jsem měla přes prsa 90 centimetrů a pas, který se vešel do dvou dobře stavěných mužských rukou - což jsem tehdy ještě samozřejmě nemohla tušit. Lepší míry měla ve škole už jen Světlana. Bodovala navíc i tím, že měla nádherné modré oči a tou dobou už byla ve čtvrtáku - tedy pro nás ostatní dospělá. Nepopíratelnou součástí jejího úspěchu bylo i to, že její matka pracovala v Tuzexu. Vy dříve narozené víte, o čem mluvím. Když Světlana vcházela do budovy gymnázia, kluci jakoby náhodou postávali na chodbě a nenápadně vrhali chlípné pohledy na její bujné poprsí, které se pohupovalo při každém kroku. Igor ze IV. C ji provázel pohledem až do druhého poschodí. Jeho hlava rytmicky poskakovala - přesně jako Světlanina prsa - nahoru, dolů, občas ze strany na stranu. Zkrátka byli na jedné vlně. Pokyvování Igorovy hlavy jsem si neuměla vysvětlit a dost dlouho mi trvalo, než jsem pochopila, že jeho občasně pomlaskávání není vyvolané hladem.

Problém byl v tom, že Igor - hvězda naší školy - se mi šleně líbil. Velice jsem ho chtěla, bohužel jsem nebyla jediná. Byla jsem teprve prvňáčka, mladá žába. Časem jsem zjistila - což pro mě bylo dost zarážející -, že život na seneckém gymnáziu sestává pouze z přestávek a odehrává se zásadně před školním bufetem. Seznamovali jsme se v tlačenici na obložené chlebičky a kakao. Tady jsme se dozvídali všechny novinky. Když Jožo z III. A držel za zadek Ivanu z II. C, bylo každému jasné, že spolu ještě chodí. Jestliže Mariana ze IV. B okamžitě zahodila malý, na několikrát přeložený lísteček, který jí strčila do ruky její kamarádka Jana, hned se vědělo, že Petr ze IV. A ji stále ještě prosí o odpuštění.

Tohle musím vysvětlit. Petr chodil s Marianou. Ta se však dozvěděla, že se před kinem líbal s Helenou. Tuhle informaci víme natuty, čtete zahozené lístečky.

Během velké přestávky pravidelně přicházela do bufetu prsa - chvíli trvalo, než se za nimi objevila Světlana. Tlaková vlna, kterou vyvolaly její tělesné rozměry, nás pokaždé donutila důstojně odstoupit. Počkaly jsme, dokud nezaparkovala své nádherně štíhlé kotníky před okénkem, a rituál mohl začít.

Zpomalený film. Světlana se ležérně opírá o pult. Bufetářka k ní posouvá kakao a sparty zabalené v ubrousku, aby prófové nic nezpo-

zorovali. Světlana se nahne ještě víc a vystrčí zadek. Vzduchoprázdno. Nikdo ani nedýchá. Klouzavý záběr na stehna a výš. Minisukně se nebezpečně vyhrnuje. Mladá dáma pohodí hlavou, až se jí vlasy rozletí všemi směry. Dlouhý, zkoumavý pohled kamery... **Světlana má dnes růžové kalhotky.** My ostatní máme zelené tváře. Frajeři mění podle potřeby barvu, jenom Igor se tváří neutrálně. Celá škola ví, že Igor a Světlana TO už spolu dělají.

Velikost mých prsou se ustálila ve třetím ročníku. Při hodinách biologie jsem se dozvěděla, k čemu slouží. Z praxe jsem znala jinou verzi. K prsům přibýly dlouhé nehty a ty nejužší kalhoty, jaké bylo v té době možné sehnat. Z Tuzexu, jak jinak. Bezpečně se pohybovat na dvanácticentimetrových podpatcích jsem se naučila už dříve a zjistila jsem, že sedící dáma přehazuje nohu přes nohu způsobem, který má své světské zákonitosti. V minisukni jinak než v kalhotách a jasná zpráva, že i podle toho, jestli je v blízkosti objekt, pro který se házet nožku přes nožku vyplatí. Někdy tou dobou jsem se naučila mluvit vulgárně - což tehdy hrozně letělo - a pít kofolu s rumem. S Helou, nejlepší kámoškou, jsme už dávno předtím natrénovaly mžourání a koulení očima. Nina z vedlejší třídy tvrdila, že na čišníka z denního baru platí zasněný pohled. Ten se prý ale nedá použít na diskotéce - tam je tma. Zasněný pohled je vhodný zblízka, na dálku je lepší pohled přímý, jasný a velmi výmluvný...

Hodně jsme se toho naučily od Beci - byla vysokoškolačka, kouřila a klela jako pohan. Nehledě na to všechno, na pláži vypadala jako bohyně. Hrozně jsem toužila být tak krásně opálená a vysportovaná. Celou jednu letní sezonu jsem obdivovala její plavky. Jednak proto, že jsem nechápala, jak se něco tak malého udrží na jejím těle, a jednak proto, že celý den hrála volejbal a nevypadla z nich. Byla zkrátka mladá, štíhlá a pěkná...

Své kamarádky, jezera a diskotéky jsem vyměnila za mužského. Vdala jsem se. Senec je lázeňské město a má svoje zvláštnosti. My Senecí víme, že teplota letních nocí se neměří na stupně Celsia, ale počtem přibývajících dětských kočárků v květnu. Tak po jednom takovém horkém létě jsem se vdala i já a v květnu jsem nastoupila do kolony ve městě. Tlačila jsem před sebou kočárek se synem. Všechno bylo v pořádku, až na to, že jsem přibrála. Co přibrála - natekla jsem do neuvěřitelných rozměrů. Prsa čtyřky doběhlo břicho

a moje nohy připomínaly spíš podstavce pod piano. Na stehnech se mi začaly dělat podivné krátery.

Zpočátku jsem to nebrala vážně. Bylo mi dvacet a myslela jsem si, že to přejde. Děcko, domácnost a manželský život se mi líbily. Tedy, líbí se mi to i dnes, ale sedět v té době a v tom věku v Senci na pláži - řeknu vám, připadala jsem si jako velryba. Tajně jsem doufala, že moje sádlo rozpustí sluníčko. Taky mě napadlo, že bych měla držet dietu, abych se dostala do formy.

Helena tvrdila, že nejlepší je zelná dieta, a já blbec jsem ji poslala. Když Beci hrála volejbal, lovila jsem zelí ze zavařovací sklenice. Musela jsem dávat pozor, aby mě nikdo neviděl. Víte, futrovat se na dece bylo v té době v Senci nehorázné. Objevit se na jezerech bílá jako syreček byla donebevolající drzost, ale vypadat jako velryba - promiňte, musíte si koupit dvě vstupenky, zaberete přespříliš místa.

Léto chválabožu skončilo. Přešlo i druhé a mému synovi už jsou tři roky. Jdu po ulici a proti mě se řítí Hela s Ninou. Světová trojka z gymplu se zase setkává. Všechny tři tlačíme kočárky s nákupem a jsme ověšené dětmi. Svorně zkonstatujeme, jak jsme tlusté. Hela drží svou dcerku na ruce a druhou jí utírá nudli pod nosem. Malá vřeští jako pomínutá a pěstičkami tříská matku do obličeje. My tři se setkáváme velmi zřídka. Občas na nákupech, náhodou na ulici. Už nás nic z původního života nespojuje. Nemáme si co říct. Nina vypadá příšerně, nemohu jí vytýkat nadváhu, protože mám svého sádlu habaděj. Má ztrhanou tvář a kruhy pod očima.

Uřvaná holčička skončí rázně v kočárku a matka jí hrozí výpraskem, když tu se zpoza rohu ulice vynoří nejprve prsa... Zlý sen ze školy pokračuje.

Štíhlé nohy jemně ťukají po ulici. Vlnobití prsů a zadečku se nese ulicí. Polknu, když vidím ten útlý pas.

Kristepane - jde k nám - nestihnu se zdekovat. Holky zůstávají stát jako zkamenělé.

„Čau, buchtý," slyším dřív, než zacítím její parfém.

„Ahoj, Světlano, dlouho jsme se neviděly," koktám a cením zuby. Rukou si popotahuji tričko a ukrývám se za kočárek. Zatahuji břicho, jasně cítím, jak mě ohmatává pohledem. Její oči kopírují mé tři pneumatiky na břiše a v hlavě dlouze propočítává rozměry toho, co jsem kdysi nazývala roztomilým zadečkem. Je tak drzá, že neodvrátí zrak ani od mých nohou - bože, a já jsem si dnes vzala sukni.

Normálně člověk vydrží bez vzduchu 2,5 minuty. Já jsem dnes překonala rekord dobře trénovaného potápěče. Hela ne. Rudá ve tváři lapá po vzduchu a Nina jí mokrou plínkou utírá potem zbrocené čelo. Obě se usilovně snažíme zachránit stokilovou matku dvou dětí.

Ještě zaslechne klapot Světlaniny chůze a najednou si máme co říct. Ulicí se jednohlasně nese:

„Ta kráva!!!“

Časem jsem se dostala do takové zvláštní tělesné podoby - přetékala jsem na všechny strany. To je ta velikost, kdy vstoupíte do obchodu s oděvy a prodavačka, obvykle mladá dívenka váhové kategorie „dvě deka a dost“, na vás už mezi dveřmi křičí: „Na vás NEMÁME.“

V té době se ještě nestávalo, abych v obchodě vyjádřila svůj názor typu - vztyčený prostředníček (nedovoloval mi to věk), a tak jsem s chápavým úsměvem ve tváři vypochoďovala ven. Mělo to i své výhody. Naučila jsem se šít. Šlo to raz dva. Nevýhoda - nadměrná spotřeba látky. Časem jsem si zvykla na ledacos. Mladí muži mi v tramvaji uvolňovali místo a já si naivně myslela, jak jsou galantní. Zkrátka jsem byla ve věku, kdy mě omladina na ulici začala zdravít: „Dobrý den, TETO.“

Tak. Mladí v háji, do důchodu daleko. V tomto „meziobdobí“ svého života jsem se o svou postavu starala velmi málo. Pěstovala jsem si něco jiného. Sebevědomí. Sebevědomí velikosti XXL. Důležitý je charakter, tvrdila jsem manželovi, když mi připomínal - nežel. Jéje, zapoměla jsem říct, můj muž je štíhlý a mezi námi - ještě stále vypadá k světu. Toho jsem si všimla nedávno. Seděli jsme v kavárně a mladá servírka, taková kočka, se dívá na mého starého a on civí na ni a usmívá se jako gypsový psíček.

„Zaseknul ses?“ procedím mezi zuby a usmívám se, aby nikdo nic nezpozoroval. Muž sebou trhl a zamhouřil oči.

„Jen jsem se tak zadíval... co si dáme?“ zamlouvá situaci.

„Zadíval? To vidím, jenže špatným směrem,“ odpovídám a sleduji děvenku pohledem - nevidíš, ty huso, to jsem já, jeho žena.

Druhé upozornění přišlo v podobě návštěvy. Vládo, můj spolužák ze střední školy, přikvačil zcela nečekaně. Přišel se synem a já z radosti upekla palačinky. Ořechové. Bylo deset hodin večer. Žvanili jsme dlouho do noci. Vzpomínky na mládí, Školu... Už dávno jsem

se tak dobře nebavila. Zejména historka o mých miniaturních plavkách mi vehnala slzy do očí. Nosila jsem je v peněžence, aby je moje profesorka nenašla.

Milovala jsem Vladův zvláštní humor, i teď tvrdil, že vypadám jako italská „mamma” - pěkně kulaťoučká. A ty moje ořechové palačinky - naznačil gestem - jsou bomba. Chtěla jsem se zasmát, ale nešlo to. S kamennou tváří jsem se přesunula do koupelny a pohlédla do zrcadla.

Skutečně vypadám výborně, souhlasila jsem s Vladovými slovy. Obarvené, narychlo pročísnuté vlasy, které pláčou po ošetření. Staré tepláky, ve kterých se doma cítím nejlépe. Žádné šminky, a proč taky? Vláška jsem vyprovázela s krabicí domácích klobásek a s příslibem, že se brzo uvidíme. Konečně vypadnul. Práskla jsem dveřmi. Kašlu na tebe, Vláško, i na tvou italskou „mammu”, zuřila jsem. Ani si neumíte představit, jak moc.

Celou noc jsem nemohla usnout. A právě v tu bláznivou noc jsem se rozhodla, že ZHUBNU.

1. pokus

Každému doma jsem oznámila své rozhodnutí. Ranní kávu jsem si neosladila a zadržela jsem manželovu ruku, když mi do ní chtěl nalít mléko.

„Hubnu,” prohlásila jsem a tvářila jsem se, že mi černá tekutina chutná. Pachuť blínu jsem zapila douškem vody a otevřela jsem si svůj oblíbený ženský časopis. Dieta na tento týden se mi zamlouvala. Bylo pondělí a já odhodlaně začala. Vydržela jsem dva dny. Ve středu ráno jsem se znovu dušovala, že od pondělka... nebo už od zítřka? Ne, ne, zítra máme návštěvu. Abych nezapomněla, co jim nabídnu?

Utíkala jsem do obchodu. Musím koupit mouku, vejce, šunku na chlebičky, čokoládu na vaření... Nezapomenout na vaječný koňak, ten mám nejradši...

Přišlo další pondělí a potom další a další... Každou neděli jsem se důkladně najedla, abych dietu vydržela. Ve středu jsem se už svěřila hladu. Ve čtvrtek jsem všem doma vyhrožovala, že jim nafackuju, a v pátek... v pátek jsem se konečně NAJEDLA. V sobotu jsem prolévala slzy, jak jsem nemožná.

2. pokus

Nevzdávej se, nevzdávej se - hučelo mi v hlavě. Jistojistě existuje něco, co se dá jíst. Předešlá zkušenost mě přivedla na myšlenku, abych si vybrala takovou dietu, která je účinná a jsem schopná ji vydržet. Z mnoha druhů diet jsem si vybrala bramborovou.

Z lesklých stránek speciálního časopisu o dietách se na mě usmívaly nádherně upravené porce rozmanitých jídel. Zaujal mě jednoduchý popis v červeném rámečku u každé uvedené diety.

Klasická bramborová dieta

Účinek - vyčistí tělo a zbaví je škodlivých látek. Pokožka se napne a vyhladí. Postava se viditelně změní.

Kalorie - 1000 kcal na den, rozdělených do čtyř až pěti porcí.

Princip - chutná a sytá jídla. Teplé a studené porce.

Pro koho? - vhodné pro každého, kdo neužívá silné léky.

Efekt - úbytek hmotnosti 2,5 kg za deset dní.

Další barevný rámeček obsahoval upozornění. Nesměla jsem nic solit a měla jsem vypít denně tři litry minerální vody. Hračka, pomyslela jsem si a přikázala manželovi, aby zajistil pytel brambor. Je zajímavé, kolik fantazie člověk potřebuje, když má jíst deset dní brambory. První dny jsem si ještě prozpěvovala. Po týdně jsem chodila s břichem nafouknutým jako meloun. Zavolala jsem své přítelkyni, která měla s dietami bohaté zkušenosti. Ubezpečila mě, že to je jen začátek, potom krizi překonám. Nevzdávej se, byla její rada. A já se nevzdala.

Od té doby dokážu upravit brambory na desítky způsobů. Naučila jsem se velmi pěkně zdobit talíře. Ale ani tak nic nepomohlo. Ať jsem dělala cokoli, pořád to byly jenom brambory. Přišel poslední den. Toužebně očekávaný výsledek mého úsilí se měl odrazit na hmotnosti. Přes vzdouvající se břicho jsem pořádně neviděla na špičky vlastních chodidel, natož na váhu. Zavolala jsem manžela, který měl tehdy dobré oči. Musel přísahat, že nelže. Nezhubla jsem ani o gram.

Upozornění

Držet tento druh diety déle než deset dní se nedoporučuje. Může způsobit narušení přirozené rovnováhy sodíku a draslíku v organismu. U citlivých jedinců vyvolává zácpu.

Navzdory třem litrům nejlepší minerálky světa jsem měla možnost zjistit, že patřím mezi citlivé jedince. Jasně jsem chápala příčinu svého neúspěchu. Další týden jsem se léčila z „citlivosti“. Když jsem si konečně dala střeva do pořádku, pokračovala jsem dál.

3. pokus

Hollywoodská dieta

Účinek - odvodňuje a čistí. Jasně oči, lesklé vlasy, pevné nehty.

Kalorie - neuvedeno.

Princip - tři dny ovoce, sedm dní doplňované zeleninou a rybou.

Pro koho? - pro každého, kdo je zdravý, případně konzultovat s lékařem.

Efekt - snížení hmotnosti o 4 kg.

Po skončení diety bych doplnila svou zkušenost.

Vedlejší účinek - hubne celá rodina. Všichni jsme hladoví. Já proto, že jím ananasy už desátý den, naši zase proto, že už nemám peníze na zásobování chladničky.

Chlebová dieta mě dohnala k místnímu pekaři. Vytáhla jsem seznam a on úhledně položil na pult pět druhů chleba. Třetí den jsem chléb nemohla ani vidět. Na řadě byla dieta rýžová, salátová...

Po třech měsících diet jsem konstatovala, že jsem přibrala dalších pět kilo. To mě doopravdy rozzuřilo. Obstarala jsem si tabulku kalorických hodnot potravin. Když jsem si ji lepila na vnitřní stranu kuchyňské linky, naši se pochechtávali. Ale já byla přesvědčená, že od dnešního dne se do mého jídelníčku nedostane žádná zakázaná potravina. K tabulce časem přibyla speciální kuchyňská váha. Později pak i nádobí, v němž jsem si připravovala jídla v páře. Když naši chroustali smažené řízky, já jsem si dusila rybu.

Z mých diet měly největší radost naše děti. Zatímco jsem byla zajata vážením a speciální přípravou jídla, mohly nepozorovaně sníst všechny sladkosti. Časem jsem už nepotřebovala žádnou váhu. Vrcholu dokonalosti jsem dosáhla, když jsem se zavřenýma očima předváděla svoje cirkusové číslo. Položila jsem si do dlaně kousek kuřecího masa a na gram přesně jsem věděla, kolik váží. Dokonce i jeho kalorickou hodnotu. Děti mi radostně tleskaly, manžel se řehlal.

4. pokus

Do roka a do dne jsem měla dalších pět kilo navíc. Začala jsem přemýšlet, co dělám špatně. Nakonec jsem se rozhodla, že si nechám poradit od odborníků. Od známé firmy, která se specializuje na hubnutí, jsem si nechala poslat kompletní menu na týden. Reklamní text mi zaručoval snížení hmotnosti o osm kilogramů. Uvěřila jsem. UPS mi obratem doručila úhledný balík. Ještě i dnes před rodinou tajím, kolik jsem na něj zaplatila. Naskládala jsem do špajzu záhadné potraviny pro kosmonauty a rychle jsem navařila, aby rodina nic nezpozorovala. Tajně jsem se pustila do hubnutí. Naučila jsem se, že se s bubnem na zajíce nechodí, a neměla jsem chuť na hloupé poznámky. Tentokrát zhubnu a nikomu nic neprozradím. Nikdo na světě se nedozví, že už nemusím hladovět. Tohle speciální jídlo sestavené speciálně pro mne mi konečně pomůže. Když byl v kuchyni čistý vzduch, mohla jsem se v klidu pustit do jídla. Obal byl prvotřídní, jako v kosmické raketě. Neprůhledná fólie navrchu slibovala gurmánské požitky. Ta nádherná úprava na fotografii způsobila, že se mi začaly sbíhat sliny. Zlatý nápis - Přejeme dobrou chuť - mě potěšil. Na nic nezapomněli. Škoda přeškoda, že se nemám komu pochlubit. Nikdo není doma.

Otevřela jsem zvláště tvarovaný talířek a strčila ho do mikrovlnné trouby. Dnes jsou k obědu těstoviny se špenátem. Udíveně jsem přes sklo pozorovala proměnu nejdražšího jídla na světě. Nejdřív se zvedl okraj talíře a za necelou minutu se stočil do neuvěřitelného tvaru. Zprvu jsem si myslela, že to tak má být, ale když tmavá hmota začala vystřelovat na všechny strany, tušila jsem, že něco není v pořádku. Nevěděla jsem, co mám zachraňovat dřív. Mikrovlnce hrozil atomový výbuch a já jen smutně sledovala zkázu na talíři. Na-

konec se všechno slilo do jedné kompaktní hmoty, talíř i to cosi... Musela jsem počkat, až všechno vychladne. Opatrně jsem strčila prst do podivné, jedovatě zelené masy. Olízla jsem ho. Prst nechutnal nijak. Cítila jsem pouze trochu odlakovače na nehty. Náš kocour Tomy seděl zrovna na kuchyňském stole a sledoval celý výjev. Napadlo mě, že mu nabídnu. Žrát nechtěl, asi si něco ulovil.

5. pokus

„Tyhle kapky vám pomohou. Je to novinka na trhu. Sama je užívám,“ přesvědčovala mě paní lékárnice a pošoupla ke mně flaštičku s tmavou tekutinou. „Zahánějí pocit hladu. Tabletky, co jste zkoušela minule, vám nepomohly?“ vptávala se.

Odvrátila jsem hlavu. Neměla jsem chuť debatovat. V lékárně bylo plno lidí a mě čekaly povinnosti. Kromě toho jsem se těšila, protože mi dnes přivezou rotoped. Ach, zapomněla jsem se pochlubit. Mezitím sportuji. Vykašlala jsem se na diety, nemá význam omezovat se. Teď trochu shodím a pak zredukuji stravu. Kapky budu užívat vždycky 20 minut před jídlem a potom se pustím do „ježdění“.

„Každý den půl hodinky jízdy na kole a máte to v suchu, panínko,“ ubezpečil mě prodavač. „Zejtra ho máte doma,“ s usklíbnutím mě vyprovodil z prodejny. Oželela jsem peníze za nový stroj, ale musela jsem si ho koupit, protože ten předešlý jsem zlomila. Byla to taková praktická věcička, už si na její název nevzpomínám, ale simulovala pohyb veslaře. Vyrostla jsem u vody a veslování (v obýváku) mi nostalgicky připomnělo mládí. Byla jsem už v docela slušné kondici, když jednou večer (možná jsem se silněji zapřela nohama) se vesla vytrhla a já letěla rovnou na krb. Naštěstí utrpené popáleniny nebyly životu nebezpečné. Litovala jsem jen toho, že plavání by bylo přece jen levnější.

Jenomže s plaváním byl konec, protože na moje TĚLO se plavky nevyrobějí. Zkoušela jsem i saunu. Potila jsem se jako kůň, pila puťynky vody, ale sádlo zůstalo na místě. Ještě před nedávnem jsem běhala. Večer. Trasu jsem si rozdělila na tři etapy. Na roh ulice, potom dalších pět set metrů podél plotu a zpátky. Zpět mě obvykle doprovázel soused, který pravidelně večer věnčil svého pudlíka. Vzájemně se podpírajíce, doplazili jsme se před naše dveře. Tam mě předal mému manželovi. Hvízdání v hrudi jsem týden nedokázala zastavit.

S běháním jsem přestala. Po starém pánovi se mi stýskalo. Docela jsme se sblížili. Zatímco jsem lapala po dechu, vyprávěl mi příhody z mládí. Mému sousedovi je osmdesát tři let.

Zapomněla jsem se svěřit, že jsem skákala přes švihadlo. Večer jsem měla tak opuchlé kotníky, že jsem nedokázala stát. Ale tenhle stacionární rotoped je skvělý. Změří mi rychlost i tlak krve, ukáže počet ujetých kilometrů a spálené kalorie. Rozhodla jsem se, že každý den „dojedu“ do Bratislavy a zpět. Denně 50 kilometrů. Cvakla jsem si zastavovače hladu a pustila se do práce. Šlapala jsem jako o život. Muž mě vyhodil z obýváku. Bicykl jsem přestěhovala do místnosti za domem. A hubla jsem dál. Čím víc jsem jezdila, tím jsem byla hladovější. Krutý, odporný, hnusný hlad. Výsledek byl, že jsem jedla čím dál tím víc. No uznejte, každý den do Bratislavy! V dnešní době! A na kole! Vyzkoušela jsem i opačnou verzi. Když jsem se v jídle omezovala, do Bratislavy jsem nedojela - jen do Velkého Bielu (vesnička vzdálená 2 km). Přestala jsem pokusy počítat.

A KAŠLU NATO!

Ztroskotala jsem. Jako Robinson. Nějaký čas jsem si představovala, že jsem se ocitla na opuštěném ostrově. Nebylo tam nic k jídlu, jen pitná voda a ovoce. Ananasy tam nerostly, nemám je ráda. Pro zásoby jsem pěšky odcházela na druhý konec města. Procházka mi zabrala skoro hodinu, na čerstvém vzduchu jsem se cítila dobře. Po týdně jsem si tykala s prodavačkou. Vysvětlila jsem jí, co dělám, a ona si zařukala na čelo. Nabalila mě a já pomalým krokem zkušného šerpy kráčela domů.

Poprvé v životě jsem zhubla. Sedm kilo. Úspěch mě fascinoval. Chtěla jsem pokračovat, ale Ica, prodavačka v zelenině, mi odmítla prodat byť jen jediný kousek ovoce. Tvrdila, že jsem blázen a že bych se měla léčit, a měla pravdu. Vypadala jsem jako opravdový Robinson. Unavená, vyčerpaná, s rukama vytahanýma ke kolenům jsem denně vláčela domů plné tašky ovoce. V duchu jsem si představovala, že se banán v mých ústech mění v kuřecí stehýnko, které tak zbožňuji. Zelinářka mě zachránila.

Když jsem jí naposledy vyprávěla, jak bych ty banány nejraději vy-

měnila za lidskou nohu a tu si upekla, Ica uprostřed hovoru stáhla roletu a prohlásila, že má polední přestávku.

Byla jsem zoufalá. Nekonečně unavená, nervózní a všeho jsem měla plné zuby. Začala jsem zase normálně jíst. A zase jsem všechno přibrala.

Nastěhovali jsme se do nového domu. Na nějakou dobu jsem zapomněla na svou postavu, protože mě čekaly milé povinnosti. Zařizování a vytváření příjemného domácího prostředí mě zaměstnávalo celý den. A konečně jsem měla takovou koupelnu, po jaké jsem celý život toužila. Vadilo mi pouze zrcadlo, které manžel namontoval o trochu výš, než bylo třeba. Tvrdil, že výška je v pořádku, akorát já jsem mrňavá. V podstatě má pravdu, při mé výšce 161 cm se nemohu počítat mezi vysoké lidi. Počítám se mezi široké. Vážím už 95 kilogramů. A při mé váze je dost problematické stát na špičkách před zrcadlem, než se dám do pořádku. Život mě naučil pustit se do křížku s jinými věcmi, než je zrcadlo umístěné příliš vysoko. Zjistila jsem, že když pokrčím kolena, vidím si jenom oči. Jestliže se postavím na špičky, vidím si i dvojitou bradu. Pokrčené nohy mi vyhovovaly víc. Oči mám docela pěkné. Jediné, co ještě zůstalo v původní podobě. Změnila jsem se. Stárnu, začínají mi šedivět vlasy. Naštěstí nemám žádné vrásky, ale ani žádné kozačky. Nevejdou se mi do nich lýtka.

Nedávno jsem si potřebovala koupit nové kalhoty. Ráda nakupuji v obchodních domech. Je tam málo personálu, a tak mám dostatek času, abych si vybrala, co potřebuji. Nejdřív si důkladně prohlédnu věci, které bych chtěla nosit. Uzounká trička, dlouhé přiléhavé šaty, kožené kalhoty. V oddělení spodního prádla obvykle tvrdím, že hledám něco pro dceru. Nikdo přece nemůže vědět, že mám jen syny. A tak mě nechají v klidu toužit a ohmatávat věci, do kterých se nikdy nevejdou. Kromě toho se mi v obchodních domech líbí to, že většinou mají všechny velikosti. Nechápu však jednu věc. Jak je možné, že ve všem vypadám jako medvěd. Před časem jsem si koupila teplákovou soupravu. Je svatá pravda, že jsem si ji nevyzkoušela. Doma jsem zjistila, že výrobce si myslí, že velikost XXL je určena pro dvoumetrovou postavu. Musela jsem tepláky zkracovat. Tentokrát si dám pozor. Vybrala jsem si tmavě šedé kalhoty s bočními kapsami. Měly by se hodit k mému saku. Když jsem si je oblékla,

hodily se akorát k mé šokované tváři. Zhluboka jsem do sebe natáhla vzduch, když jsem si zapínala knoflík. Celý pásek se ztratil mezi pneumatikami sádla. Látka na stehnech se hrozivě napnula a já jsem s vypoulenýma očima sledovala monstrum v zrcadle. Opatrně jsem vyjukla zpoza závěsu. Všechno bylo na svém místě, prodejna i kupující, zrcadla i zboží úhledně narovnané v regálech. Skutečně to nebyl žádný sen. A já nebyla v říši divů. Stála jsem ve zkušební kabině a najednou jsem si uvědomila, že se nevejdu do čísla XXL. V mrátkotách jsem se dostala domů. Vyházela jsem celou skříň. Ani jeden jediný kus oblečení mi nebyl dobře.

Je třeba jíst pomalu a každé sousto nejméně 23krát přežvýkat, hlásí nejnovější hit na hubnutí. Přežvykují nic v ústech. 100 gramů černého chleba jsem náhodou spolkla. Lekla jsem se. Byla to moje večere. Ještěže mi mezi zuby zůstal kousek plevy, mám si s čím hrát. Když si ho vyšťourám, vařím si čaj. Bez cukru. Chci, aby už tenhle den konečně skončil. Bolí mě hlava. Bolí mě už celý týden. Bolí mě všechno... Hlad zaháním litry čaje a přesouvám se do koupelny. Nadmuté břicho tahám za sebou. Představuji si, jak chléb pluje v mém žaludku jako opuštěný vor. Každým pohybem rozvířím poklidnou hladinu černého čaje. A na voru stojí osamělá oliva, která volá o pomoc. Začínám mít halucinace. V noci se mi zdá o řízcích, které během dne dobrovolně měním na suchary. Moje nitro mi jasně naznačuje, že mi přeskakuje. V noci mě muž neustále dloube do boku. Prý mlaskám.

Máme výročí svatby. Dvacet let společného života. Bože, co všechno jsme spolu prožili... I letos začneme naši malou oslavu návštěvou divadla. Nevím, co mě to napadlo, ale tentokrát jsem chtěla z neznámého důvodu vypadat dobře. Změnila jsem barvu vlasů, dokonce jsem si nechala narůst dlouhé nehty. Vrcholem všeho bylo, že jsem si dala ušít večerní šaty. Švadlena mi poradila, abych si pod ně oblékla body, prý mi to vytvaruje postavu. V hlavě se mi vynořila vzpomínka. Body - to je ta věc, kterou si ženy oblékají, když chtějí vypadat sexy. Body - nádherné krajkové něco, co vzrušuje muže. Ještě nikdy v životě jsem nic podobného neměla. Okamžitě jsem souhlasila. V oddělení nadměrných velikostí jsem našla přesně to, co jsem hledala. Velikost XXL. Rozechvívala mě představa, že něco tak krásného a něžného si dnes večer obléknu. V duchu jsem už viděla

překvapenou tvář mého starého. Jeho pohled... Vysázela jsem na pult svůj měsíční plat a rozradostněná pelášila domů.

Dvakrát jsem se musela osprchovat, než jsem se nasoukala do škrtiče sádla. Krůpěje potu na čele a zdravý ruměncem na tváři mi dodaly odvahu. Potíže s dýcháním jsem připisovala vlhkému vzduchu v koupelně. Body bylo božské. Právě jsem trénovala nádech a výdech, když muž vtrhl do koupelny. Oblečený, přichystaný k odchodu. Když mě uviděl, v šoku zůstal stát. V jeho očích jsem spatřila něco znepokojujícího, vzrušujícího... Jako tehdy, za mlada.

Líbím se mu, byla moje poslední myšlenka. Omdlela jsem - štěstím. Už dvaadvacet let jsem nebyla tak šťastná. Lékař z pohotovosti se mi omluvil za poškozené prádlo. Musel ho rozstříhnout. Byla bych se udusila. Vlastním sádlem.

Sedíme u slavnostně prostřeného stolu. Jsou Vánoce. Celá rodina je šokovaná. Hrnu si na talíř velkou porci majonézového salátu a největší kus ryby. S klidem Angličana všechno beze spěchu sním. Naliju si sklenku červeného vína a zapálím si. Kolem stolu se nikdo ani nepohne. Tázavé pohledy mě provázejí i u vánočního stroměčku. S nohama na stole uzobávám z talířku koláčky a vůbec mě netrápí, co se kolem mě děje. Mladší syn pokradmu sleduje, jak v mých útroběch mizí zákusky a káva s cukrem. Náhle mě nepoznávají. Víím, co jim probíhá hlavou. Už jsem zase zklamala. Zase jsem se vzdala. Po přejídání bude následovat boj s nadváhou. Další dieta, pokusy s cvičením, nervozita... Nekonečný boj s větrnými mlýny. A já s nimi souhlasím. Mají pravdu. Tyto Vánoce jsou velmi zvláštní. Vzájemně si popřejeme příjemné svátky a rozbalíme první dárky. Dostala jsem nový stroj na cvičení. V duchu si přísahám, že se ho ani nedotknu.

KAPE MI NA...

Je leden a venku pořádná čvachtanice. Ležím v obýváku a čtu si. Za zády mi svítí vánoční stroměček, na kterém se bimbají prázdné papírky od plněných bonbonů. Nejvíc mi chutnaly ty kaštanové, ale ani jahodové nebyly k zahození. Dnes jsem pekla koblíhy a já je neplním zavařeninou, ale svrchu je zdobím polevou různé chuti. Z jed-

né dávky pečů 38 kusů. Měly byste je jednou vyzkoušet, čokoládové, skořicové, citrónové...

Ujídám koblíhy a listuji si v ženském časopise. Dívám se na modelky bez lidských tvarů. Vypadají jako věšáky na šaty - ani před našima, ani za našima, řekla by moje máma. Ale koblíhy jsou dobré, skvěle chutná tahleta nugátová. Říhnu. Z barové skříňky vytáhnou žaludeční likér první pomoci. Uleví se mi. Vracím se k časopisu a snažím se pochopit souvislost na jedné straně listu, kde se píše o tom, jak se má člověk správně stravovat. Tady mi tvrdí, že nemám jíst moc vajec, na druhé straně je recept na dort (12 vajec). Rychle listuji dál, reklama na kávu a na ní obrovská kupa šlehačky - o stránku zpátky, nepijte kávu, škodí. Jezte hodně zeleniny - nejezte moc zeleniny, pijte hodně vody - moc vody škodí. Začínám chápat, co mám dělat. Potřebuji čurat.

Praštím s časopisem na zem a pustím si televizi. Bez zvuku. Uvažuji o tom, co mi dnes řekl chlapec. Mému mladšímu synu Markovi je skoro deset let a je ve věku, kdy si k našim debatám musím vzít slovník cizích slov. Víte, co mi pověděl? Prý mi kape na karbid. Nevím, co je karbid, ale hrozně mě to urazilo.

Všechno začalo tím, že otevřel chladničku a půl hodiny do ní čumákoval.

„Vem si něco a vypadni," pravím „pedagogicky" chlapci.

„Do háje, už zase nic nemáme," zavrčel mladý a bouchl dvířky nejvýšší části mé kuchyňské linky - chladničky. Nemám ráda, když mi někdo ničí nábytek. Svou kuchyni zbožňuji.

„Drž zobák (to jsem se naučila od něho), máme všechno, co potřebujeme. Proč si nevezmeš oběd, je na sporáku?"

Mladý nadzvedne pokličku a nakrčí nos, jako by jídlo smrdělo. Aby mě naštvál, ještě se dokonce otřese.

„Nesnáším plněné papriky," zahuhlá a znovu se přehrabuje v útrokách chladničky, ale nedokáže si vybrat.

„Co se tam tak přehrabuješ, vždyť z naší chladničky by se nacpalo půl Sence," cítím, jak mě to nadzvedá ze židle. „Kromě toho bych moc ráda věděla, odkud víš, jak chutnají plněné papriky, když jsi je ještě nikdy nejedl! Ani jsi včera neobědval," hrozivě vztyčím prst.

„Zato tys toho snědla jako dva dřevorubci," odpoví mladý muž a překříží si ruce na prsou (tento postoj má odkoukaný od otce, parchant jeden). Zuřivě vyskočím ze židle a chytím se za srdce.

„Jak to se mnou mluvíš, já že jsem toho snědla jako dva dřevo-
rubci? To teda počítáš, co sním?“ vykřikuji, ale mých sto kilo mě do-
nutí si znovu sednout. Krevní tlak mi vyskočil nad hlavu. Já toho
spratka snad roztrhnu. Zasloužím si snad takové hloupé řeči? Celý
den jsem na nohou, dřu jako mezek - co mezek - DVA. Večer padám
do postele jako zdechlina a tohle mám poslouchat?

„A co bys rád - hrdino? Čokoládovou polévku a hamburger? A ja-
ko dezert jahody? Vypadám snad jako Maruška a ty seš dvanáctý
měsíček? Buď si dáš to, co máme uvažené, nebo vypadneš,“ řvu na
chudáka malého.

„Nikdy nezhubneš,“ odpoví suše, „a víš proč? Kape ti z těch diet
na KARBID.“

DOKONALÁ PSYCHICKÁ KONDICE

*„Pokud chcete ve svém životě něčeho dosáhnout, musíte mít doko-
nalou psychickou kondici,“ čtu text z motivační knihy amerického au-
tora. „Nezáleží na tom, jak tajné a velké vaše sny jsou, soustředte se
vždy na cíl. Představte si sebe samé, jako kdybyste to, po čem tak moc
toužíte, už měli.“*

Chlapče zlatý, položím motivační knihu na kuchyňský stůl, já
svůj velký sen mám, má i konkrétní podobu, tvar i hmotnost. Jme-
nuje se sádlo a nosím ho věčně s sebou. Chci se ho zbavit, k čertu,
tak mi řekni jak?

V knize najdu i návod, co je třeba udělat. „*Soustředte se na svůj
cíl,“* připomínají mi v textu několikrát. „*Opakujte si, čeho chcete
dosáhnout. Stokrát.*“

No fajn, žádný problém, zatímco se vaří rýže, to je 11 minut, to sti-
hnu. Tak strašně se soustředuji, až mhouřím oči a nehty se mi zatínají
do dlaní. Z dokonalé koncentrace mě vyruší má matka. Je už velice sta-
rá a senilita s ní mlátí tak, jako kdysi se mnou puberta. Otevřu oči.

„Co je?“ ptám se podrážděně.

Máma se postaví doprostřed kuchyně a s pohledem ztraceného
člověka se zeptá: „Kde je Ilonka?“

„Jaká Ilonka?“ ptám se s obočím tak vysoko, až mě bolí. Pohledem
zkontroluji rýži.

„No, Ilonka, naše kuchařka,“ odpoví matka a tváří se, že střelená jsem já.

„Jo tak, Ilonka, nevím, kde je, zkus se zeptat kočího,“ navrhuju a máma to s jistotou senilního člověka chápe. Uražená stará žena odchází šouravým krokem z kuchyně, když vtom se otočí s výrazem, který vypadá: jakpak bych to nechápala. Pokyvuje hlavou a potom oznámí: „Když kočí nebude vědět, kde je, smím se zeptat zahradníka?“

Moje máma žila svůj život, já zase svůj. Vrátil jsem se k motivační činnosti a v duchu si opakuji: „Jsem štíhlá, jsem štíhlá, jsem štíhlá...“

„Tady se nedá soustředit,“ křičím na syna, který právě teď, okamžitě, potřebuje svoje kopačky. A znova: „Jsem štíhlá, jsem štíhlá...“ Počítám si na prstech, abych se nespletla. Zazvoní telefon, do háje, mohu začít znovu.

„Jsem štíhlá, jsem...“

„Edóóó!“ křičí muž z obýváku, „pojd' se podívat na ten gól.“

Já se tu doopravdy zblázním. Matka mi přišla oznámit, že v zahradě nikdo není, a tak radši půjde na návštěvu ke své babičce, a já jsem se přistihla, že si rvu vlasy. V obýváku řve televizor, mí dva synové se hašteří na terase a mně se připálila rýže.

Řekněte mi, ale upřímně - dá se v tomhle baráku zhubnout?

Jsem unavená. Šíleně vyčerpaná a chcíplá. Jsem na konci svých sil. Nekonečně unavená z toho, že chci být dokonalá matka, spolehlivá pracovnice a správná manželka. V zaměstnání dostávám prémii za přesčas - Edita to zvládne, doma vařím, peru, žehlím, píšu úkoly s dětmi - Edita může. Jsem ve stadiu, kdy nejsem schopná v klidu si vypít kávu, protože na sporáku vidím šmouhu, kterou musím okamžitě utřít. Na zahradě stojí i tráva v pozoru. Než odcházím do práce, v hlavě kontroluji chod továrny, kterou řídím - říká se jí domácnost. Je tam chleba? Zavřela jsem okna? Přichystala jsem mužovi čisté ponožky? Zapomněla jsem vypnout pračku...

V práci se musím na každého usmívat - makám jako mourovatá. Mému šéfovi se elán, s jakým pracuji, velmi líbí.

„Vezměte si příklad z Edity,“ říkává mým spolupracovnícím. A za odměnu mě pohladí po hlavě a napíše mi další směnu na neděli. Ani nedokážu posoudit, jestli mi to vadí, nebo ne.

Cestou z práce nakupuji a ruce mám od plných tašek vytahané

jako opice. Rychle jedna káva a šup znovu do práce. Domácnost, děti, manžel. Večer jsem hotová. V obýváku se rodinka hádá, na který film se bude dívat. Muž vezme ovladač a začne přepínat programy. Cvak, cvak, cvak... ťuká mi v hlavě. Nahoru a dolů a znova... Máme 38 programů, zešílím... V duchu řvu zuřivostí, přestaňte, jsem unavená, už nemůžu dál, buďte už konečně zticha. Cvak, cvak, cvak... Místo toho vstanu a odpochoduji - k chladničce. Jídlo mě uklidní, nic ode mě nechce. Pokojně a tiše spolupracuje s mou únavou.

Premýšlím o tom, kam jsem se ve svém životě dostala. Co se to se mnou stalo? Kam se poděla ta skutečná Edita, vždycky veselá, plná síly a energie? Už dávno jsem zapomněla, že mám i své potřeby. Chtěla bych být občas sama. Nemyslet na nic. A potřebovala bych ticho a naprostý klid. Někdy jsem velice smutná, protože už nechodím do kina, málo se setkávám s kamarádkami, vlastně už skoro žádné nemám. Nemám na vysedávání v kavárnách čas. Kdysi jsem protancovala celé noci, miluji tanec, zábavu - teď roky s mužem sedíme doma. Nikam se mu nechce. Dvacet let jsem neměla žádnou dovolenou. Edita to zvládne - fyzicky. Duševně jsem na dně. Změnila jsem se, ne, ne, ne, nezměnila.

K těmto změnám mě donutil život. Přizpůsobila jsem se. Naučila jsem se to. Násilím. Někdy mám pocit, že to ve skutečnosti nejsem já. Cítím, že tam, někde hluboko v mém nitru, dřímá ta mladá žínka a někdy mi jasně dává najevo - vzpamatuj se, prober se. Ale já ji neposlouchám, nechce se mi. Mládí se přece nedá vrátit. Tak. Musím se spokojit s tím, co mám. Na druhé straně - nedokážu se ztožnit s tím, jak žiju. To nejsem já. Každý pohled do zrcadla mi připomíná, zapomněla jsi na sebe, podívej, jak vypadáš, všechno je důležitější, děti, škola, práce... Já stojím na konci té nekonečné řady.

Dlouho se na sebe v zrcadle dívám. A potom se rozpláču.

K ČERTU S DIETAMI, JDU JÍST

Tohle kategorické rozhodnutí má na svědomí článek v dnešních novinách. Hned po ránu jsem se musela dozvědět, že se zbytečně snažím zhubnout.

Zeštífhlet znamená změnit svůj život, omráčí mě tučné titulky nad

článkem. Dovídám se, že pokud vážím 80 kg a vypiju půl litru mléka, měla bych uběhnout 5 kilometrů, abych vydala přijatou energii. Co? Nechápu. Dále píší, že při uběhnutí každého kilometru moje tělo spotřebuje JEDNU kcal. Podívám se na sebe. Proboha, zalomím rukama a brýle mi skoro spadnou z nosu, abych shodila všechn tuk, který mám na sobě, musela bych denně oběhnout zeměkouli aspoň třikrát. Kdy bych to tak asi dělala? Káva mi zaskočí až tehdy, když se dozvídám, že pokud chci zhubnout, měla bych přijímat přibližně 800 až 900 kcal denně - to je ta dieta, kdy hlady ohryzáváte omítku a potom od vás chtějí, abyste ještě i běhala. No, děkuju pěkně za radu. Nakonec mi poradili, abych se zeptala modelek, jak si udržují postavu. Položím noviny a vzpomenu si na včerejší informaci z televize. Modelky a jejich životní styl.

„Mají krásné ploché postavy,“ komentoval chodící prkna můj starý. Váží 45 kilogramů a žádné z nich není víc než 25 let. Diktují nám ženám, jak máme vypadat. Žádám je o radu: Jak často mám vyzvracet jídlo? Mám vatové tampony zapíjet pomerančovým nebo grepovým džusem? Který chutná lépe? Nemám nic proti modelkám, ale nechci běhat okolo planety. Zkrátka a jednoduše, mám všeho dost. To stačilo. Tak. Edito, ode dneška budeš tlustá. Slíbíš si, že už nikdy víc nebudeš držet dietu. Hubnutí skončilo.

Dnešním dnem začíná život bez omezování. Abych si dokázala, že to myslím vážně, klidně vyházím všechny vystříhané diety, které jsem si celé roky ukládala. Nezáleží na tom, jak vypadáš, důležitý je charakter. A tím to pro mě skončilo.

Judita je moje stará známá a výborná ženská. Mohu jí důvěřovat, vždy má pravdu. Je to typ člověka, který všechno o každém ví. Celý den běhá po městě a sleduje, co se děje. Jdu si takhle ulicí a náhle mi známý hlas oznamuje: „Ty jsi zhubla.“

Měla bych to vysvětlit. Judita je taky tlustá, řekla bych, že jsme jedna váhová kategorie. Zavrtím klidně hlavou a nejráději bych pokračovala v cestě domů, ale ona neustále opakuje: „Vážně, jsi zhublá.“

Judita totiž ví všechno, kolik je vám let, jak žijí vaše děti i prarodiče. Zná všechny vaše příbuzenské vztahy. A - samozřejmě - ví i to, kolik vážíte. Usmívám se, protože vím, že jí můžu věřit. „Dej pokoj,“

mávnou rukou, ale rozeběhnu se domů, vřtím se dovnitř a utíkám do koupelny. Na moje šílené vřeštění přiběhne muž.

„Stalo se něco?“ vyptává se celý vylekaný.

„Stalo!“ řvu jako blázen. „Stal se zázrak, tomu nebudeš věřit, zhubla jsem. Zhubla jsem o čtyři kila!“ vřískám nadšeně a křepčím jako šaman kolem ohně.

Muž zavrtí hlavou a prohlásí: „A já myslel, že sis uřízla nohu.“

Chci pochopit, co se stalo. Od rozhodnutí, že přestanu hubnout, uplynuly dva týdny. Neudělala jsem nic. Pro jistotu jsem vyměnila baterie a váha - moje krásná váha (málem jsem ji zulíbala) - stále ukazovala o 4 kilogramy méně. Začala jsem se sledovat. Co se stalo? Nic jsem nezměnila, nedržím dietu, a přesto hubnu, neskutečně. Nešlo mi to do hlavy. Tak, vážené, tomu přestávám rozumět. Vraťme se zpátky, zkoušela jsem si vzpomenout, co jsem dělala. Skutečně se nic nezměnilo - až na jednu maličkost. Jednou odpoledne mě hrozně bolela hlava. Musela jsem si lehnout, ale nedokázala jsem usnout. Převracela jsem se na posteli a zuřila. Najednou mě napadla spásonosná myšlenka. Zacpala jsem si uši. Nastalo totální ticho. Spánek mě samozřejmě už přešel a já jsem se zavřenýma očima poslouchala zvláštní šumění v uších. Jako moře. Ležela jsem jen chvíli, když jsem zacítila, jak mi syn třese ramenem. Otevřu oči a vidím jeho vylekaný výraz ve tváři. Vyndám si speciální tampony z uší a slyším, jak říká: „Co je s tebou? Ležíš tu jako mumie, normálně jsem se lekl, že jsi mrtvá.“

Ano, to je ono, jediné, co jsem udělala - přestala jsem myslet na to, jak moc chci zhubnout. Jako kdybych se osvobodila. A potom ten zvláštní „rychlospánek“, který jsem tajně praktikovala vždycky odpoledne, když rodina klábosila vedle v pokoji. No dobře, ale nemohla jsem zhubnout jen proto, že odpočívám! To je hloupost. Na druhé straně se dozvídám z jedné studie - jasně že o jídle -, že klidný organismus si říká o menší množství jídla. Zaujalo mě to. Čtyři kilogramy za dva týdny. Jedla jsem méně? Nevím, nevšimla jsem si. Něco se se mnou děje a já chci vědět co.

Musím se vrátit k tomu, co o hubnutí vím. Zásady a pravidla zdravého hubnutí umím nazpaměť. Celé roky jsem je trénovala a zkoušela.

Tady jsou:

příjem a výdej energie má být stejný
omezte živočišné tuky
řídíte se kalorickými tabulkami
omezte v jídelníčku potraviny s vysokým obsahem cukrů
jezte menší porce a rozdělte si je na pět dávek
pijte denně 2,5 - 3 litry tekutin
jezte dostatek syrové zeleniny a ovoce
nezapomeňte na pohyb, sportujte
je třeba doplňovat minerální látky a vlákninu...

No dobře, tohle ovládám. Vyzkoušeno. Problém je v tom, že se nedokážu kontrolovat. Jsem člověk, který když si přečte recept na dort a je v něm přespříliš instrukcí, radši ho nebude péct. Za dvacet let snahy zhubnout jsem se nedokázala naučit věčně sledovat, jak a co mám jíst. To jsem snad měla běhat s kalorickou tabulkou v kabelce a řídit se podle ní? Všude? A kromě toho ta věčná omezení, co můžu a co ne! Kdo se v tom má vyznat? Další týden jsem opět zhubla - kilíčko šlo dolů. Polekala jsem se. Holka, ty jsi nemocná. Mazala jsem do knihovny, abych se dověděla krutou pravdu. Paní v knihovně mi ochotně přinesla knihy, které mě zajímaly, a s výrazem ve tváři, jenž vyjadřoval - ó, zase jedna, co si hraje na odbornici - mi dala podepsat takový papír, že tyhle knihy musím vrátit. Jasně, to si myslíš, že je sním? Zkrátím to, po třech měsících pátrání jsem se o sobě dozvěděla příšernou pravdu a zároveň se zhubla o 14 kilo. Já to tušila. Věděla jsem, že se mnou není něco v pořádku. Tak, Edito, věděla jsi to a teď ti to potvrdila i medicína. Zbytečně před pravdou strkáš hlavu do písku. Nadešel čas vyslovit tu hroznou větu i nahlas: „Edito, jsi nemocná - NA HLAVU.“

Tímto dnem jsem ukončila Vysokou školu hubnutí. Oslavuji. Víte, učit se zhubnout dvacet let, to je dlouhá doba. Zasloužím si diplom. Za hloupost. Za to, že jsem naletěla všem těm zázračným produktům ze zázračných pralesů, které mi měly pomoci. Dokonce i za to, že jsem utýrala své tělo nesmyslnými cvičeními, která mi téměř zničila klouby. Byla to veselá škola, jež mě dokonale připravila do praxe. Na začátku, tehdy dávno, když jsem byla mladá a potřebovala jsem zhubnout jenom deset kilo, díky této škole - a věře mi,

dělala jsem ji poctivě - jsem přibrala trojnásobně. Zvláštní čestné uznání si zasloužím snad i proto, že jsem na sobě dobrovolně testovala množství diet a napatlala na sebe hektolitry krémů na rozpouštění tuků. Děkovný list mi dluží všichni výrobci, kteří pro mě vyrobili stroje na cvičení, a pamětní medaili dostanu od lékárníků, kteří mi tvrdili, že tento produkt mi zaručeně pomůže. Diplom ze školy oblbování si pověším do koupelny, hned vedle zrcadla. Vždycky když se na něj podívám, usměju se. A potom se usmívám na tu ženskou v zrcadle. To jsem já. Je mi 40 let, už mi šedivějí vlasy. Kolem očí mám vrásky, ale mám už i kozačky. Vážím 58 kilo, nosím oblečení číslo 34. Změnila jsem se? Ne, jen jsem se znovu našla. Zhubla jsem se o 38 kilo a trvalo mi to 16 měsíců, než jsem dosáhla toho, o čem jsem celé roky jenom snila.

Erik, můj starší syn, žije v Berlíně. Studuje práva. Vidáme se opravdu jen zřídka. Velký chlapec, dospělý. Ani jsem si nestačila všimnout, jak rychle vyrostl. Myslím, že si i navzdory té vzdálenosti dobře rozumíme. I když se mu nikdy nechci přímo přiznat, vždy si ráda vyslechnu jeho názor a i přes své mládí Erik umí věci správně posoudit. Má ten dar, že vás v každé situaci dokáže podržet. Tvrdý chlapík. Dnes má přijet domů a já se hrozně těším. Má to i negativní stránky, protože přežít Erikovy příchody si žádá parádní dávku energie. Nikdy neumí přesně určit, kdy a čím přijede.

Řekne-li, že přiletí do Bratislavy v 10.30 - nám doma je jasné, že může přistát od Moskvy až po Vídeň. Naposled prohlásil, že přijede vlakem.

„Čekejte mě v Blavě na nádraží, přijedu v 23.00,“ přišla zpráva z Berlína. Čekali jsme. On čekal taky, všechno souhlasilo, nádraží i čas. I Erik čekal - v Břeclavi. Co by rodiče neudělali pro dítě, jeli jsme pro něj.

Dnes přijede autobusem. Ráno pošlu muže, aby střežil všechny autobusové zastávky v okolí. Já čekám doma s telefonem v ruce. Těším se nejen proto, že ho uvidím, chci se mu samozřejmě pochlubit svou novou postavou. V tuto chvíli jsem už dokonale štíhlá. Z rozčilení běhám po domě a každou chvíli volám manželovi, jestli se už našli. Když bouchnou vchodové dveře, rychle si stoupnu na schodiště, aby mě lépe viděl. Mám na sobě úzké kalhoty a tričko, z něhož mi něžně trčí bicepsy. Strašně se těším, jak zareaguje. Připravím si televizní úsměv a...

Chvíli stojíme tvář v tvář a pak z něj vypadne: „Proboha, vždyť ty vypadáš jako Gándhí.“

Z mé strany - žádný komentář.

Zbláznila jsem se do hubnutí. Vážně. Hrozně mě to bavilo. Sledovat, jak klesá ručička na váze, bylo nádherné. Zpívala jsem si, tancovala a můj muž se chytal za hlavu. Celý rok, co jsem hubla, měl samozřejmě i stinné stránky. Zjistila jsem, že hubnout je pěkně drahé. Například každou chvíli jsem si musela kupovat nové oblečení. Líbilo se mi to natolik, že jsem hubla rychleji. Měla jsem takový sen. Představovala jsem si, že stojím ve zkušební kabině a vracím prodavačce kalhoty. Číslo 40. Přichází prodavačka (ta samá, co mi před rokem říkala, že XXL nevedou) a ptá se: „Jsou vám malé?“

„Ne, VELKÉ!!!“

Tahle představa se mi tuze líbila. Abych neodbočovala, za první tři měsíce jsem zhubla o 14 kilogramů. Bez cvičení. Měla jsem mizernou kondici, vlastně jsem žádnou neměla. Moje veselé trápení pokračovalo. Poté, co jsem si ujasnila pravidla své bláznivé hry s tělem, vypracovala jsem si plán. Byla jsem si jistá, že všechno, co udělám, má smysl. Teď už to nebyla žádná hra. Věděla jsem přesně, co dělám, a řekla jsem si, Edito, když nesejdeš z cesty, dosáhneš svého cíle. Přiznávám, nebylo to vždy snadné.

BALETNÍ TYČ

Mít o 14 kilogramů méně je prima věc. Hadry na mně visí a svaly též. To jsem měla možnost zjistit ráno, když jsem si dělala vlasy. Je-žišmarjá, moje nervy - co je tase tohle? Chytám si ochablé paže. Jsou jako pudink, ne, ne, spíš jak rosol - to vím přesně, protože jsem ho dělala v neděli jako dezert, jenže ten byl jahodový a moje paže mají barvu selátka. Ochablé tělo má rovněž své výhody, břicho se dostane i do menších kalhot. Hrozí však, že vám sádlo vyleze na některém jiném konci. Mám v tom slušnou zkušenost - nacpu svých 81 kg měkkého masa do gatí, zapnu zip a sádlo vyšplhá nahoru. Když si zapnu blůzku, cpe se ta potvora mezi knoflíky. Zkoušela jsem ho zstrkat prsty zpátky. Nešlo to. Nevím, znáte-li ten pocit, jako když se

vám prsty zaboří do kynutého těsta. Bože můj, horší než před hubnutím. Musím začít cvičit. Celou cestu do práce jsem uvažovala, co mám dělat. Už jsem přece všechno vyzkoušela, plavání, běhala jsem, skákala přes švihadlo... Do fitnessu... Hurá.

Cestou z práce jsem dostala jiný nápad. Od cvičení v některém studiu mě odradila velmi jednoduchá věc, neměla jsem odvalu. Protřásat svůj zadek mezi mladými - nikdy v životě. Edit, jsi už přece stará ženská. Chovej se důstojně, když už ne s ohledem na svůj věk, tak respektuj svou nadváhu. A bylo rozhodnuto. Budu cvičit doma - kalanetiku.

S mým starým to málem praštilo, když jsem vpochodovala do domu. V podpaždí dvoumetrovou dřevěnou tyč, v obou rukou nákup.

„Co to je - garnýž?“ otázal se s takovým blbým ksichtem, že jsem měla chuť mu jednu vrazit. Polkla jsem. „Ne, macičku, to je baletní tyč.“

Hurónský řev mého muže přilákal i syna.

„Co se stalo?“ vypadlo z něj.

„Nic,“ stěžl ze sebe vypravil můj muž a plácal se po stehnech. Musela jsem vypadat velmi divoce, protože chlapec ho chytil za nohu a tiše pravil: „Nehádejte se.“

Za dva dny jsem měla svou privátní posilovnu hotovou. Na jedné straně zrcadla, na druhé „garnýž“. Když se můj muž otázal, zda má znovu natahat ostatní krámy z kůlny (tam totiž skladuji všechny stroje, které jsem si už na cvičení koupila - s výjimkou rotopedu, ten slouží v ložnici jako věšák), práskla jsem dveřmi a zamkla. Konečně jsem zůstala sama. Žádné komentáře, žádné blbé pohledy. Ticho.

Ženské, umíte si to představit, jsem sama a konečně můžu dělat to, co chci. Ještě několik dní jsem slyšela vytí za dveřmi. Přes ohlušující hudbu se mi zdálo, že slyším něco jako: „Co budeme mít k večeři? Kde mám ponožky? Hele, pojď ven, nemám co na sebe, všechny košile jsou špinavé...“

Kontrolky v hlavě mi blikaly. Jsi krkavčí matka, Edit, necháš svou rodinu a děti napospas osudu. Hodíš je hladové a zříznivé přes palubu kvůli své rozměklé 81kilové postavě. Jenže to byla jen taková chvilka a potom jsem hudbu pustila hlasitěji.

Jak to říkal ten Kanaďan? Soustřeďte se na cíl. Jsem jednoduchá

ženská a vzala jsem jeho radu vážně. Nikdo do dnešního dne neví, co se v tělocvičně odehrávalo. Trávila jsem v ní denně přesně dvě hodiny. Nesměli mě vyrušovat - nikdo. Naši to pochopili až tehdy, když jsem jim pohrozila smrtí. A byl klid.

Časem se zpoza zamčených dveří hlasy ozývaly čím dál vzácněji. Dokonce i obsah otázek se změnil.

„Hele, co budeš chtít k večeři?“ zaslechla jsem zřetelnou otázku z úst muže, který měl ucho na mých dveřích.

„Mami, jak se zapíná pračka?“

Najednou domácnost funguje i bez toho, abych tam byla. Konečně to pochopili. Vlastně ne, pochopit jsem to musela já. V duchu se usmívám, je mi 40 let, mám dvě děti, manžela... V mém světě je všechno v pořádku.

Utajit před okolním světem mých chybějících 38 kilogramů sádra se nedalo. Tedy před světem je poněkud příliš silné slovo na malé město, v němž žiji. Jdu do obchodu, protože si potřebuji koupit nové oblečení. Přemýšlím, co by se mi tak hodilo, když mě na ulici náhle zastaví moje známá. Chvilku plkáme, než z ní vyleze: „Jakou dietu teď držíš?“

„Trochu cvičím,“ lžu, až se mi od pusy práší. „Nezlob se, musím sebou hodit, jdu do obchodu,“ rozloučím se a zmizím. A v obchodě mě prodavačka - teta Šípošová, známá mé matky, začne také zpovídat: „Editko, co je to s tebou? Nevypadáš dobře, jsi taková pobledlá,“ konstatuje a vrtí hlavou.

„Ne, teto, zhubla jsem,“ odpovídám a rychle vcházím do kabinky, aby mi dala pokoj. V zrcadle se dívám na svou svalnatou postavu.

„No, neměla by ses tak trápit,“ povídá mi teta Šípošová a podává mi už druhé kalhoty na vyzkoušení. „Hubnutí není zdravé, ty růžové tvářičky ti slušely,“ štěbetá.

Mně se v kabině protočily oči. No výborně, ještě tohle mám poslouchat. Kdybys věděla, co vyvádím, pomyslím si, nechala bys mě prohlásit za blázna. Přesto mě těší pozornost, kterou mi moje známé věnují. Městem se nese zpráva: Edita cvičí, Edita zhubla.

Jednou v sobotu, právě když jsem dávala do pračky další várku, najednou slyším, že někdo zvoní. Zuzana - bože můj - ta mi tu zrovna chyběla. A jako by to nestačilo, vede s sebou ještě i Janu, a tu třetí neznám. Sedneme si v obýváku a ještě se ani nestačím zeptat,

co by ráda, spustí tak rychle, že sotva stačím sledovat její slova. Do-
vídám se, že prý je mojí svatou povinností sdělit všem - tím myslí
svoje kamarádky - tajemství mého záhadného hubnutí. Zuzanu
znám hodně dlouho a vím o ní tolik, že s klidným svědomím jí mo-
hu říct, že je střelená. Zuzana se neumí urazit, a právě proto se do-
kážeme tak dlouho přátelit.

„Zuzi, tobě můžu říct pravdu, nedělám vůbec nic,“ šokuju ji při-
znáním. Zuzana se opře o sedačku, hodí si nohu přes nohu a prohlásí:
„Nepůjdu domů, dokud nám to nepovíš.“

Kouknu se na hodinky a naposled ji upozorním: „Je to dlou-
há story, holky, a stejně mi nebudete věřit. Nemá to smysl,“ a oči-
ma hledám pochopení, tajně doufajíc, že se zvednou a odejdou.
Zuzka si bojovně dá ruce v bok a zavelí: „Tak spusť, my máme
časů dost!“

Udělám kávu a už předem vím, že náš rozhovor bude velmi, velmi
dlouhý.

„Tak jdeme na to,“ zamnu si ruce a spustím: „Napadlo vás někdy,
co nás, obézní ženy, spojuje? Hledaly jste někdy odpověď, proč jsme
vůbec přibraly? Je normální, že jsme tlusté? A jak je možné, že štíh-
lý člověk může jíst, co chce, a nepřibere?“

Děvčata, musela jsem se vrátit do své minulosti, abych pochopi-
la, co se stalo a jak to všechno vyřešit. Zuzka ví, že jako holčička jsem
byla štíhlá. Jedla jsem, na co jsem měla chuť, a o svou postavu jsem
se nestarala, tedy nehlídala jsem, kolik vážím, a ani mě nenapadlo,
abych se bála, že přiberu. Moje mysl zaměstnávalo něco úplně jiné-
ho. Postava sloužila jen tomu, že jednoduše byla. Tenhle pocit - být
se sebou spokojená - se dá velmi těžko vyjádřit. Všimněte si štíhlé že-
ny, myslím člověka, který se nezabývá udržováním své postavy stůj
co stůj. Zkrátka, žije svůj štíhlý život. Jednou jsem byla se svou ka-
marádkou v pizzerii. Obědvaly jsme. Já tlustá, ona štíhlá jako prou-
tek. Když snědla polovinu své porce, řekla, že už nemůže, a pohladi-
la se po břiše.

„Dej to sem. Já si ještě dám. Přece to tu nenecháme,“ pronesla
jsem rázně a dojedla jsem i její porci. Ona si dala kávu, já dort se šle-
hačkou. Cítila jsem, že bych už neměla, a přesto jsem se ještě dora-
zila sklenicí vína. Za chvíli jsem cítila, že mi jídlo leží v žaludku jako
kámen. Doma jsem si musela vzít kapky na trávení, aby se mi ulevi-
lo. Zároveň jsem uvažovala, jak je možné, že ona přesně ví, kdy má

dost. Tím, že mám víc kilogramů než ona, potřebuji i víc jíst. To mi bylo jasné, ale zarazilo mě, že kdysi dávno jsem se stravovala přesně tak jako ona. Jedla jsem všechno a vzpomínám si i na to, jak mě matka kárala, že jsem nedojedla. Můj mladší syn dělá to samé, sní jen to, co mu chutná, a nic na světě ho nedonutí, aby snědl něco, na co nemá chuť. To znamená, že zdravý organismus pracuje na tomto základě. Ví přesně, co má jíst, kdy a jak."

„Máš pravdu," říká Zuzana, „moje dcera sní taky jenom tolik, kolik chce. Je jí šestnáct, natřásá se před zrcadlem celý den a na jídlo ani nepomyslí." Jana se Zdenkou přikyvují.

„Vždyť právě v tom to je, ‚fungující‘ lidé se vůbec jídlem nezabývají. Potrava pro ně znamená něco jiného než pro nás, které jsme tlusté. Vzpomínáte, jako mladé holky jsme celý den vydržely hrát volejbal. Stačil nám jeden šumák. Byly jsme schopné podělit se o jednu svačinu i čtyři, jen abychom mohly zůstat na pláži. Ani za nic bychom nebyly odešly se domů najíst. Až večer jsme dohnaly chybějící jídlo. A přesto jsme nepřibraly."

„Jasně," vykřikuje Jana. „Vzpomínám si, jak jsem dobrovolně vyměnila oběd ve školní jídelně za kofolu. Tehdy mi to stačilo. No dobře, byla jsem mladá. Co tím chceš říct?"

„Začalo mě zajímat, jak je možné, že tlustý člověk nedokáže odolat jídlu. Proč nedokáže vstát od talíře. Vždyť přece každý musí vědět, kdy má dost. Na jedné straně cítím, že jsem plná, ale klidně si nandám na talíř všechno, co vidím. Nakonec dojím všechny zbytky po celé rodině. Je to normální? Panika vypukne až tehdy, když mě rozbolí žaludek. Všimněte si, tlustý člověk ze zásady nechce přiznat, že se přejídá. Roky jsem tvrdila, že přiberu i ze vzduchu. No, no, no - teď se přiznávám. Přezírala jsem se. Stláskala jsem všechno bez ladu a skladu. Jedla jsem celý den."

„Já moc nejím," urazí se Jana a myslí si, že nevidím její 120kilogramovou postavu. Zuza se zasměje a Zdenka sklopí oči.

„Kecáš," usmívám se, „ale nevyčítám ti to. Roky jsem lhala i já. Vymýšlela jsem si takové výmluvy, že jsem se až před sebou styděla. Jednou jsem si udělala česnekovou pomazánku, asi kýbl, a dorazila jsem ji večer v posteli. Měla jsem takový záchvat, až jsem si myslela, že je to můj konec. A přesto jsem tvrdila, že jsem skoro celý den neměla nic v puse. Dobře, nechrne toho. Podstatné je, že jsem si dala námahu, abych zjistila, jak to v našem těle skutečně funguje. Naše

stravování má na starosti orgán, který se jmenuje hypotalamus. Sídlí tady v mozku," názorně si klepu prstem na čelo.

Zuzana obrátí oči v sloup: „Dej s tím pokoj.“

„Ne, ne, musíš si to poslechnout, abys pochopila, kde děláme chybu. Tento orgán sídlí v mozku, je to žláza. Ona řídí celé naše stravování. Ona přesně ví, co máme jíst.“

„No neříkej, připadám si tady jako na hodině biologie," ozve se Zuza.

„Ano, a neposloucháš a zase vyrušuješ," upozorním ji jako učitelka. „Tak ještě jednou. Naše stravování řídí jeden konkrétní orgán, žláza, která se nazývá hypotalamus. Je to část mozku.“

„A já si myslela, že moje stravování řídí moje oči, zbdnu, co vidím," žertuje Jana.

„Tak dál. Za normálních okolností hypotalamus pracuje tak, jak to známe u přirozeně štíhlého člověka. Pokud moje tělo potřebuje doplnit energii, hypotalamus vydá signál, který pociťuji jako hlad. Doslova mi řekne - jdi se nabaštit.“

Představte si to tak, že liju do nádrže benzin, který mi chybí. Komunikace mezi mozkiem a žaludkem trvá asi dvacet minut. To znamená, že když mám hlad a doplním si chybějící energii, měla bych pocítit to, co moje štíhlá přítelkyně z pizzerie. Děkuji, mám dost. Stejně jako do nádrže auta nemohu tankovat cokoli, i moje tělo potřebuje určité látky pro svůj správný chod a orgán v hlavě mi dává příkazy, co organismu chybí. Zdravá žláza pracuje každé čtyři hodiny. Zajímavé, ne? To je to naše dávno zapomenuté SNÍDANĚ - OBĚD - VEČEŘE. Nic mezi tím, žádné jídlo. Jedině tak jablíčko, káva...

Zarazilo mě, jak je možné, že můj hypotalamus nefunguje. Jak je možné, že vydává signál pro potřebu jídla každých dvacet minut a ne tak, jak má. Každé čtyři hodiny, něco tu nehraje, napadlo mě. Jednou sladké, potom slané, kyselé nebo i všechno dohromady.

V hypotalamu sídlí potravní centrum a centrum pocitu sytosti. Představte si to jako skladníka a dodavatele. Můj skladník v hlavě potřebuje doplnit zásoby, řekněme takto:

Skladník - chybí vitamin B, selen, sacharidy, vápník - a vydá příkaz na doplnění zásob.

Já, dodavatel - guláš, kokakola, větrník, buráky.

Za dvacet minut se ozve znovu:

Skladník - chybí vitamin B, selen, sacharidy, vápník.

Já, dodavatel - ještě dva knedlíky a trochu omáčky rovnou z hrnce, káva, kyselá okurka.

Za dvacet minut:

Skladník - stále ještě mi nedodali chybějící materiál, omyl, to co poslali, uložím, hodí se do rezervy. Pro jistotu jim však „zavolám“, aby nezapomněli, že čekám.

Za dvacet minut znova cítím hlad a dorážím se smaženým sýrem, brambory a tatarskou omáčkou. Všechno zapiju obrovským pohárem jahodového koktejlu. Znáte to?"

Ženské se začnou smát. Jana vrtí hlavou a nevěří mi.

„To je hloupost. Chceš mi namluvit, že jsem porouchaná nebo co? To si snad mám povídat s tamtím, jak se to jmenuje? Hypo... nevím, čím?"

„Nemusíš si s ním povídat, musíš se naučit konečně ho poslouchat. Zdravý člověk to ví. Přesně cítí, co je třeba sníst. Jako naše děti, měly bychom se od nich učit, co jsme už dávno zapoměly. Normálně jíst. Nevěříte mi, dobrá, jiná otázka. Janko, kdy ti naposled kručelo v žaludku? Teď už vážně - z hladu, to je ten pocit, který jsme zažívaly na jezerech, a byly jsme tehdy s to jíst i hřebíky."

Jana se na mě dívá a dlouho uvažuje. „Nevím, vyhrálas, máš pravdu, nevím, co to je opravdický hlad. Jakmile dostanu na něco chuť, okamžitě se najím. Stává se mi dokonce i to, že mám chuť na sýr, a když ho doma náhodou nemám, klidně si dám něco úplně jiného."

„Vidíte, přesně to jsem vám chtěla říct, chybí nám komunikace s vlastním tělem. Tím, že nedokážeme cítit, co ve skutečnosti potřebujeme jíst, nás tělo opakovaně nutí k jídlu a potom nadbytečné jídlo ukládá do zásoby jako rezervu - TUK. Nemůžeme se potom divit, že vypadáme jako panímámy. Tady je pes zakopán. Zuzanko, ruku na srdce a pěkně sama sobě příznej - přejídám se."

Teď se poprvé ozvala Zdenka: „Ženské, můj hypotalamus pracuje v noci."

Zuzka se probere z letargie a opakuje jako ve škole. „Dobrá, mám porouchaný orgán pro stravování, ale co mám dělat? Zavolat opráve? Mnohem víc mě zajímá, kdo mi ho pokazil a hlavně čím. Při-

bírat jsem začala po porodu, tehdy jsem se přistihla, že strašně moc jím. Zpočátku jsem se snažila jídlo kontrolovat, ale nedokázala jsem se sebou nic udělat. Jedla jsem čím dál víc a byla jsem hrozně unavená. Skutečně vyčerpaná. V noci jsem často vstávala k malému a měla strašně moc práce a starostí. A byla jsem schopná v noci se probudit a pořádně se najíst. No dobře, tak pokračuj."

„Místo toho, abych se pokusila napravit své nenormální stravovací návyky nebo abych alespoň zauvažovala nad tím, co se to se mnou děje, podlehla jsem panice. Mermomocí se chci dát do pořádku a bezhlavě se pustím do první diety, která mi padne do ruky. Přemýšlely jste o tom, co se v našem těle odehrává během diety? Každička z nás zažila věci, které jsme fyzicky, ale především duševně nedokázaly zvládnout. Vzpomínám si, jak jsem z hladu a nervozity vřískala na celou rodinu:

. Maminka hubne, klidte se mi z cesty, nebo vás přerazím.'

Když jsem prohlásila, že zase začínám s dietou, už se všichni klidili. Byla i jiná verze, v tichosti jsem si okusovala nehty a modlila se, aby už byl večer, jen ať mohu jít spát. Moje kámoška Katka skončila na psychiatrii. Příšerně zhubla, snad o 70 kilo, už si přesně nepamatuju, doteď se nedokáže vzpamatovat. Škoda slov.

Dala jsem si tu práci a prohlédla si německé a americké studie o výsledcích a účinku diet. Málem jsem si sedla na zadek, když jsem si přečetla, že člověk, který už vyzkoušel několik druhů diet, hubne mnohem pomaleji, protože organismus se začne bránit. Každá dieta je pro naše tělo stav šoku. Kromě toho v přírodě se nic podobného vůbec nevyskytuje. Na světě neexistuje žádné zvíře, které by dobrovolně nežralo. Odmítají potravu pouze tehdy, když jsou nemocná a potřebují si pročistit tělo. Dále jsem zjistila, že když vážím řekněme 85 kilogramů, potřebuji přijmout 2750 kcal na den. A to jsem ještě nic nedělala, jen ležím v posteli. Žena, která vychovává jedno dítě, je už středně těžce pracující člověk a potřebuje 3150 kcal. Když se pustím do diety a snížím dávku energie dejme tomu na 1200 kcal, jak mi předepisuje laskavá dieta, a teď se, děvčata, podržte - papám dávku jídla, které přísluší 3 až 4-letému dítěti. Dřu jak horník, jím jako batolátko a potom se divím, že se mi během diety chce vyvraždit okolí. Pokud nedejbože naletíte na dietu s dávkou 800 - 900 kcal, to je ten stav, kdy vás muž v mrákotách ukládá do postele - vyhrály jste. Na chvíli.

Počítejte se mnou:

Potřebuji 2750 kcal na den - pokud pracuji lehce (chtěla bych vidět ženskou, která lehce pracuje). Dietou snížím přísun jídla - energie - na 1200 (a to jsem dnes na sebe byla hodná).

$$\begin{array}{r} 2\ 750\ \text{kcal} \\ -\ 1\ 200\ \text{kcal} \\ \hline 1\ 550\ \text{kcal} \end{array}$$

Chybí mi energie. Každý den během diety mi chybí 1550 kcal. To jsou ty kruhy pod očima. Jsem na dně. Už nemůžu. Organismus je v šoku a moje rodina také. Z těla přicházejí výstražné informace - pozor, nedostatek energie - doplnit, ale my neposloucháme. Vidina dokonalé postavy nás žene do hladovění a my se naivně domníváme, že tento boj proti sobě dokážeme vyhrát. To je jako s autem. Potřebujeme ujet 100 km, dobrovolně však natankujeme jen polovinu benzínu a myslíme si, že se dostaneme do cíle."

„No dobře, chápu," ozve se Zdenka, „ale jak mám zhubnout, když nebudu mň jíst?"

„Vydrž do konce, až potom pochopíš, co jsem vlastně udělala. Shodila jsem 38 kilo, bez diety, nevěříš mi?" ptám se.

Děvčata kroutí hlavami a já se jim vůbec nedivím.

„Všechny ženské o tobě povídají, že jsi tak bezva zhubla, protože cvičíš," skočí mi do řeči Jana. Vždycky byla paličatá. Nikdy nikomu nevěřila. Dívám se na ni, je jí 35 let a je svobodná. Ve tváři je moc pěkná. Má obrovskou nadváhu - odhadem víc než 50 kilogramů.

„Jasně že cvičím, ale cvičením jsem nezhubla, hýbat jsem se začala jenom proto, že jsem zhadrovatěla. Hubnout ještě neznamená mít automaticky pěknou postavu, musíš makat, děvenko. Hubnutí je náročná práce," snažím se argumentovat a vzápětí pochopím, že jsem ji velice zklamala. Zuzka mávne rukou.

„Žvaníš, Edito. Jíš nejnovější léky na hubnutí, máš v Německu syna, posílá ti je, vidí?" dívá se na mě Jana vítězoslavně. Zdenka je zamýšlená. Kdoví, jestli mi uvěřila, vždyť se dnes vidíme poprvé. Váhavě se směje a škuje ramenem.

Ani jsem si nevšimla, že se venku setmělo. Pračka už dávno doprala a já vyprovodila trojici žen s tím, že se zítra sejdeme znovu. V posteli mě napadlo, že když jim povím celou pravdu o svém hubnutí, Zuzka každému řekne, že jsem se zbláznila.

MŮŽE ZA TO HYPOTALAMUS

Náš rozhovor pokračoval druhý den v mé cvičebně. Děvčata si se zájmem prohlédla místnost, v níž do dnešního dne trávím svůj volný čas. Sedly jsme si na zem, přímo proti zrcadlu, které zabírá téměř celou jednu stěnu.

„Tak tady makáš, co?“ ptá se Zuza a zkouší, jestli baletní tyč dobře drží. Usměju se a hlavou mi bleskurychle proletí doba, kterou jsem v této místnosti za ten rok prožila.

„Měly bychom pokračovat,“ říkám, „teda pokud vás to ještě zajímá. Skončila jsem u toho, že držet dietu je nesmyslné. Zkoušely jsme je nejméně stokrát, zbytečně. Shodily jsme, ale každá z nás ví, že všechno přibereme zpátky. I s úroky! Víte, co je zajímavé? Že navzdory tomu, že víme, co se stane, myslím tím JO-JO efekt, znovu a znovu se snažíme zhubnout pomocí diety. Nepoučíme se a nechceme si přiznat, že to takhle nefunguje.“

Jano, řekni, kolikrát jsi zkoušela zhubnout dietou,“ ptám se a přesně vím, co mi odpoví.

„No, darmo mluvit,“ odmítavě mávne Jana rukou a ženské se začnou smát. Já vím. Jiná otázka.

„Kolik let takhle shazujeme? Rok, dva, deset? Je normální, co děláme? Časopisy jsou plné návodů, co máme jíst, jak a kdy...“

Problém je v tom, že diety pro nás sestavuje někdo jiný. Nezná stavbu našeho těla a ani to, co potřebujeme. Uvěříme tomu, že JÁ dnes musím jíst zeleninu, ale moje tělo si říká o něco jiného. Necháme si diktovat, co máme jíst, a automaticky ztrácíme přirozenou funkci stravování. Nastává doba, kdy už nevím, co mám jíst, kolik vody mám vypít a kdy. Snažíme se žít podle instrukcí, které pro nás nejsou přirozené.“

„Dobře, ale co mám teda dělat? Když budu jíst nadále tak jako dosud, prasknu,“ konstatuje Zuzka a poplácá se po břiše. „Edit, tobě povím, kolik vážím. Ale neříkej to nikomu.“

„Neboj, nepovím, vždyť to ani nikdo nevidí,“ a hledím na Zuzčinu 90kilogramovou postavu. Jana vrtí hlavou.

„Nemáš pravdu, když nebudu držet dietu, nikdy neshodím. Je to v něčem jiném, prostě jsem nedůsledná. Nevydržím dietu. Po několika dnech jsem z každé diety hotová. Kdybych to vydržela celý život, určitě bych zhubla.“

Teď vrtím hlavou já. „Musím ti to celé vyvrátit a věřím, že tě dokážu přesvědčit. Poslouchej. Víš, co se děje v našem těle, když držíme dietu. Už jsem mluvila o tom, že naše stravování má na starost centrální nervový systém. I tehdy, když držíme dietu, to znamená, že dobrovolně - násilně snížíme přísun energie do těla, ale potřebujeme vydržet pracovat celý den. Znovu se vrátím k příkladu s autem. Chci jezdit od rána do večera - potřebuju mít v nádrži dostatek benzínu. Co se stane, když mi chybí? Zůstanu na silnici stát. Já však trvám na tom, že do cíle dorazím. Tak nějak to funguje s naším jídlem. Potřebuju na svou 85kilogramovou postavu 2750 kcal, ale dodám jenom 1200 kcal. Chybí mi těch 1550 kcal, o kterých jsem mluvila. Ale auto bych musela nechat stát na cestě. To znamená, měla bych odpoledne umřít - nic se však nestane, s výjimkou toho, že naše hlava vříská - dej mi najíst. Co uděláme my? Nedáme si. Držíme přece dietu.

To, co dietou snížíme - přísun energie -, reguluje náš centrální nervový systém, mozek. On vůbec netuší, že hlouposti, které tropíme, děláme dobrovolně. Pečlivě sleduje všechny změny v našem těle. Je to jeho úloha. Stará se o nás, a zatímco se nám tmí před očima, on řeší situaci. Nikdy nedovolí, abychom do večera nevydržely, vždyť nás čeká ještě množství práce. Mozek se do naší hry zapojí po svém, na rozdíl od nás má zdravý úsudek a pomáhá nám přežít doby hladomoru. Jak?

Především vyhlásí stav nouze: Pozor, nedostatek energie. Já to pociťuji znova jako hlad. Odporný, hnusný hlad. Násilím se snažím neposlušchat, co mi moje tělo dává najevo - jdi se najíst. Bráním se, chci zhubnout, držím dietu - jsem velká hrdinka. Šampiónka. Moje tělo nechápe, co dělám, a nakonec začne doplňovat energii, ať se nám to líbí, nebo nelíbí. Musí nám pomoci. Má nás na starosti. Začne tedy doplňovat do prázdné nádrže benzin. A víte, odkud ho bere? **ZE SVALU**. Tam je naše energie. Čím déle držíme dietu, tím rychleji ubývá z naší svalové hmoty. Dá se to poznat podle toho, že se cítíme jako vymačkaný citron. Nemůžu, umírám."

„Proč si nevezme energii z tuku, když ho mám tak moc?" ptá se se zájmem Zdenka.

„Tuk je naše rezerva. Ani ho nenapadne, aby použil zásoby ze špajzu. Bude je ještě potřebovat. V domácnosti to děláme podobně. Tajné zásoby se nám vždycky hodí, ukládáme přebytky nebo ty potravin, které právě nepotřebujeme na vaření."

„Nechápu,“ říká Zuzka, „držím dietu a nezhubnu?“

„Ale ano, zhubneš, jenomže ze svalů. Každý gram tuku zůstane na místě.“

„Kecáš, lidi v koncentračních táborech byli vychrtlí, jejich tělo tedy spotřebovalo i tuk,“ čertí se Jana.

„Co to sem motáš, to jsou extrémní situace, dej se zavřít do tábora a zhubneš i ty,“ ozve se Zdenka a Zuzka též přikyvuje.

Obrátím oči v sloup: „Ženské, chcete vědět, co se děje dál? Jsme u toho, že držíme dietu, dělají se nám kruhy před očima, počítáme kalorie... Jsme unavené a nervózní. Naše tělo signalizuje nespokojenost. Pokud vydržíme dietu řekněme týden, zhubneme. Ze svalů. Rodina si oddechne, mamince přestalo šplouchat na maják. Radujeme se z úbytku hmotnosti. Ani jedna z nás si neuvědomí, jaký chaos jsme si v těle vyvolaly. Teď máme dvě možnosti. Buď budeme držet dietu celý život, nebo se pomalu (spíš velmi rychle) vrátíme k normálnímu stravování.“

A tu se stane další zázrak. Jen co se znovu nabaštíme, náš řídicí orgán v těle odčerpá patřičný počet kalorií na naši skutečnou hmotnost a všechno ostatní ze strachu před případným hladomorem uloží do špajzu na horší časy jako rezervu - **TUK.**“

„Máme to chápat tak, že pokud jsem při dietě zhubla dejme tomu pět kilo a vážím 80 kg, moje tělo chce nadále jíst jako 85kilogramové?“ zeptala se Zuzka.

„Ani ne, mělo by žádat tolik, kolik skutečně vážíš, ale nestane se to, protože... no...“

„Tak, a nachytala jsem tě!“ vítězoslavně tleská Zuza. „Nevíš to. Machruješ, a neumíš vysvětlit, jak mám zhubnout.“

„Ééé...“ hledám slova, „řeknu ti, proč moje tělo neví, že má jíst méně. Protože nám kape na karbid!“

„Mně?“ nakloní se ke mně Zuzka tak blízko, že v jejích očích vidím blesky.

„Nejen tobě, nám všem, co jsme tlusté. Zkus mě vyslechnout a možná uznáš, že mám pravdu. Víš, já sama jsem nechtěla věřit vlastním očím, když jsem si v jedné knize přečetla, jak to s námi vlastně je. Na jedné straně jsem celý život cítila, že řešení mám na dosah ruky, jen jsem to neuměla pochopit. Když mi celá ta věc s hubnutím došla, najednou mi bylo docela jasné, kde dělám chybu, a začala jsem automaticky hubnout.“

Jana pohlédne na hodiny a řekne: „Nehádejte se, už je pozdě, ještě mě musím skočit do obchodu.“

Zdenka dlouze přemýšlí o mých slovech.

„Editko, chceš říct, že všechny děláme stejnou chybu?“

„Mám pocit, že ano. Možná se to těžko vysvětluje, ale věřím, že mě pochopíš. Včera jsem vám povídala, že máme poškozený orgán, který má na starost naše stravování. Nesměj se, Zuzi, nadváha je onemocnění. Říkám to úplně vážně. Pokud něco v mém těle nefunguje tak, jak má, potom jsem nemocná. Vraťme se však k naší dietě. Skončila jsem tam, že tělo každé nadbytečné jídlo znovu uloží v podobě tuku. A do šesti měsíců jsem tlustší než kdykoliv předtím. Nikdy by mě nenapadla souvislost, ale jednou jsem v řeznictví kupovala svíčkovou. Porovnála jsem kilogram svalu a kilogram tuku. Váha je stejná, jen objem ne. Tuk je mnohem objemnější, a proto i my vypadáme tlustší. Jedeme na kolotoči, ze kterého se nedá sesednout. Potom se divíme, že nedokážeme strávit pohled na sebe. V touze zhubnout děláme nenormální věci. Buď jsme ve stadiu, kdy držíme dietu, nebo se přejídáme a nesmím zapomenout na stav, kdy s hrůzou čekáme, jak znovu přibereme. Vzpomínám si, jak jsem hubla já. Zbavila jsem se 5 kg, a přibrala deset. Znovu dieta, znovu tlustší... Celé roky jsem si vyčítala, jak jsem nemožná. Bála jsem se každého zákusku, a když už jsem nevydržela, zhltna jsem všechno, co mi přišlo pod ruku. Děláme to všechny stejně a všechny pěkně přibíráme. Kdyby fungovaly diety, každá z nás by musela být dokonale štíhlá. Z toho vyplývá, že když chci zhubnout, musím se přestat stravovat tak, jak mi předepisuje někdo jiný. Měla bych jíst to, co moje tělo potřebuje. Jako tehdy, kdysi dávno. Problém je v tom, že nevíme, proč tomu tak není. Jak je možné, že jsem schopná zhltnat páté přes deváté? Proč se nedokážu stravovat tak, abych nepřibírala? A proč nezhubnu a nedokážu si svou hmotnost udržet? Dnes už vím i to, co udělala s mým tělem kombinace DIETA A CVIČENÍ. Nevěděla jsem, že v důsledku diety ztrácím svalstvo, tedy právě energii, kterou jsem ke cvičení potřebovala. Místo toho, abych trochu zapřemýšlela, pustila jsem se do diety řekněme s 900 kcal na den a potom jsem se pokoušela cvičit. Zdůrazňuji - pokoušela, protože během cvičení jsem skoro umřela námahou. Nebyla jsem schopná. Teď už chápu proč. Nemohlo to fungovat, na cvičení potřebuji svaly. A ty se ztrácely právě proto, že jsem nejedla tak, jak bych měla. Chytám se za hlavu,

když si na tu dobu vzpomenu. Přijala jsem energii jako malé dítě, dělala jsem celý den jako středně těžce pracující žena a potom jsem chtěla cvičit jako chlap. Úžasná kombinace. Nešlo mi na rozum, proč nemůžu, a ještě jsem si vyčítala, že jsem líná. Pohybuj se, řekli mi, a já se moc snažila. S miskou ovesných vloček v břiše jsem se chtěla „probicyklovat“ k štíhlosti. Dnes jím všechno, a tak jako v mládí nepřiberu ani gram.”

„Ty se máš, jak to děláš?” vyhrkly všechny tři.

„Dobře se nasnídám, abych měla dostatek síly na celý den. Doplním si nádrž. Obědvám až tehdy, když pocítím hlad. Někdy se stane, že na oběd zapomenu, protože mám povinnosti nebo nestíhám. A večere? To záleží na tom, na co mám chuť. Jím tolik, kolik potřebuju. Už nemám strach z toho, že přiberu, a víte proč? Protože jsem se přestala řídit radami z časopisů, jak se mám stravovat, a řídím se podle svého těla.”

„Já taky jím to, na co mám chuť, a podívej se, jak vypadám,” vzdychla Zdenka. „Vážím 85 kg a tlustá jsem od malička. Jak mám vědět, co vzít do úst, mně chutná opravdu všechno. Nikdy v životě jsem nebyla štíhlá, víš, že ani nevím, proč tak toužím po pěkné postavě? Mužovi to nevadí, aspoň to tvrdí...”

„Zdenko, to je stejné, jako když měníme žárovky a přitom nevíme, že je porouchaná elektrárna. Naše vůle dát se do pořádku tímto způsobem je úplně zbytečná. Jediné, co nám doopravdy pomůže, je vrátit organismus do původní polohy. Myslím tím dát do pořádku funkci hypotalamu, aby pracoval tak, jak má. Aby vydával správné příkazy, pokud jde o potřebu jídla. Můžeš si to ověřit na dětech. Sleduj, jak se stravují. Například můj syn nesnáší játra. Já bych se po nich utloukla. Klukovi stačí pohled na nenáviděné jídlo a okamžitě vstává od stolu. Zpočátku jsem se zlobila a chtěla jsem ho donutit, aby je aspoň ochutnal. Moje tělo potřebuje látky, která játra obsahují, syn jich má dostatek, a proto se mu játra protiví. Jeho organismus přesně ví, co mu chybí. Přišla jsem na to, že nemá smysl ho přesvědčovat, tyto pochody řídí hypotalamus. V něm sídlí i centrum sytosti. Pokud dáme svému tělu to, co potřebuje, a „skladník“ ověří, že dodané látky jsou v souladu s požadavkem, vydá signál - jsem sytá. Mému synovi se pravidelně stává i to, že si nabere hrozně moc těstovin, protože je miluje, a potom jich půlku nechá. STOP v jeho mozku dokonale funguje. Přestože by jeho oči

jedly, mozek prohlásí NE! Co se stane, když ho donutím sníst to, co mu nechutná? Začne ho bolet žaludek, v horším případě se pozvrací. Zdravý organismus ví, co má dělat. Ten náš ale místo toho, aby mě upozornil, že jím zbytečnosti, případně příliš velké dávky, které nepotřebuje a potom je v podobě tuku ukládá, pracuje nesprávně a mě začalo zajímat proč."

PRVNÍ CVIČENKY

„Dohodly jsme se přece na pátou," dívám se na hodiny a druhou rukou si utírám zpotený krk. Nemám ráda, vyrušuje-li mě někdo, když cvičím. Má nový životní rytmus a čas mezi třetí a pátou patří jenom mně.

Ženy s údivem hledí na mou postavu. Vím, že v uzounkém červeném dresu vypadám útlejší, než ve skutečnosti jsem. Teď je zbytečné něco vysvětlovat, a tak abych nestála přede dveřmi v cvičebním úboru, zatáhnu „vetřelce" dovnitř.

„Přišly jsme dřív, protože večer jdeme na oslavu," vysvětluje Zdenka a vybaluje v MĚ cvičebně SVOJE tepláky.

„No moment, vy chcete se mnou cvičit? Ani nápad," vrtím zamítavě hlavou, „to nepřichází v úvahu..."

„Vůbec mě nezajímá, jestli se ti to líbí, nebo ne. Budu s tebou cvičit a hotovo!" Zuzčina věta mě dorazila. V první chvíli jsem myslela, že žertuje, ale z omylu mě vyvedla Jana. Byla už převlečená a přichypaná na velkou změnu ve svém životě.

„Zeptej se Zdenky, co se stalo," pronese s výrazem, který naznačuje - za to může ona. Přemýšlím, co se mohlo tak závažného stát, protože na poslední schůzku nepřišla ani jedna z nich. Ten den hrozně přšelo a já si myslela, že je moje řeči o hubnutí přestaly bavit. Mrzelo mě to jenom chvíli, pak jsem si řekla, co mi je koneckonců po nich. Vzpomněla jsem si na sebe. I v mém životě bylo období, kdy jsem řečí a dobrých rad jak zhubnout měla plné zuby.

„Tak co se stalo?" ptám se a najednou mám pocit, že mě odpověď zajímá.

„Zdenka zhubla o jedno kilo," prohlásila Zuza a vítězoslavně ukazuje na mladou ženu.

Zdenka se usměje a povídá: „Ani nevím, jak se to mohlo stát, že jsem ho dala dolů. Uvažovala jsem o tom, co jsi minulý týden říkala. Nejdřív se mi zdálo, že to jsou hlouposti. Nemůžu přece zhubnout, aniž bych omezila stravu. Stalo se však něco úplně jiného, ani nevím jak, při obědě mi záhadným způsobem zůstal na talíři nedojedený brambor. Druhý den se všechno opakovalo. Zase jsem nedojedla. Víš, co je zajímavé, poprvé v životě jsem si uvědomila, že to nedělám za každou cenu.“

„Neříká se - zhubla o jedno kilo, ale zhubla první kilo,“ usměji se na kamarádky.

„Tak se dáme do cvičení. Budu vám ukazovat, jak jsem to dělala já, a mezitím můžeme povídat dál. Mně se stalo to samé. Najednou jsem zjistila, že pocity hladu přicházejí každé čtyři hodiny. Ze začátku nebyly příliš pravidelné a čas od času jsem dostala chuť na jídlo i mimo cyklus. Obvykle to byl jen takový návyk. Například, pekla jsem koláč a ze zvyku jsem ho potřebovala ochutnat. Protože jsem celé roky nesnídala, dojídala jsem chybějící energii během dne. Řekla jsem si, že to zkusím změnit. Naučit se snídat bylo těžké. Žaludek, navyklý na kávu a cigarety, nechtěl poslouchat. Trvalo mi několik dní, než jsem si zvykla a dostala do sebe pár kousků pečiva.“

„Já taky pravidelně nesnídám,“ oznámí Jana s nohou položenou na baletní tyči. „Co má snídaně společného s hubnutím?“

„Rozdíl mezi mnou a tebou je ten, že pokud se já nasnídám řekněme okolo osmé ráno, hlad přichází až kolem oběda.“

„A nejsou to přesně čtyři hodiny?“ chytí mě za slovo Jana.

„Jasně že ne. Říkám to jen jako příklad. Jenže mezi tou dobou, od snídaně až do oběda, už necítím, že by mě něco nutkalo, abych jedla.“

„Podle odborníků bychom měly jíst denně pět malých porcí,“ dodá Zuzka.

„O tom nejsem tak úplně přesvědčená, roky jsem to zkoušela, nepomohlo mi to. Podle mě bychom měly jíst tehdy, když máme hlad,“ řekla jsem, a protože děvčata nic nenamítala, pokračovala jsem.

„Vycházela jsem z poznatků, že hypotalamus doplňuje spotřebovanou energii každé čtyři hodiny, a toho jsem chtěla dosáhnout. Začala jsem sledovat hodinky. Ani ne za dva týdny jsem zjistila, že se opravdu stravuji přesně tak, jak mám. Tím, že najednou mému tělu chyběly přebytečné dávky jídel, to znamená, že jsem se konečně přestala přezírat, jsem zastavila přibírání.“

„No tak dobře, budu sledovat hodinky a přestanu přibírat. Ale co mám udělat, abych zhubla? A co udělala Zdenka, že zhubla?“ nedala se Jana.

„Nevím, nedělala jsem nic,“ zabručela Zdenka.

„Ale ano, uvěřila jsi mi, že se dá zhubnout. Přišla jsi a zaujalo tě, co povídám. Kromě toho jsi doma začala o sobě uvažovat, a to je začátek. Pokud budeš i nadále sledovat svoje pocity, které tě při správném smýšlení nikdy nezklamou, do příštího týdne máš dole další kilo. Sledovat, jak se stravuješ, bude velmi zajímavé. Zjistíš například i to, kolik zbytečností sníš jenom proto, že jsi nervózní, nebo tehdy, když jsi vyčerpaná. Já jsem se hrozně smála, když jsem zjistila, že se jdu najíst i tehdy, pohádám-li se s mužem. A jídávala jsem i v posteli, když jsem si četla. Bramborové lupínky u televize byly samozřejmostí. Jedla jsem z nudy - i z radosti. Celý můj „předešlý“ život se točil jen kolem rodiny. Do můj jsem vláčela plné tašky potravin, jako kdyby hrozila válka. Ve špižírně se hromadily zásoby jak pro regiment a v kůlně ještě dneska stojí obrovská chladnička, kterou jsem měla jen na nápoje. Ženské, víte co? V baráku mám tři chladničky, jednu velkou a jednu malou mrazničku.“

„Na každou osobu v domě jedna chladnička, to je dobré!“ směje se Zuza.

„Dnes se už nezabývám jídlem. Dnes už mám jiného koníčka. I nadále trávím čas v obchodech, jenomže se změnil obsah mých tašek. Pojdte, ukážu vám.“

Přesuneme se do mé ložnice a já otevřu obrovskou čtyřdílnou skříň. Ženy si prohlížejí moje nové oblečení - kalhoty z kůže, večerní šaty, uzounká trička a kalhoty. Na některých věcech se ještě hou-pají visačky z obchodu.

„Do tohotohle se nikdy v životě nenarvu,“ komentuje Zuzka a prohlíží si moje nejkrásnější body, které jsem si koupila k narozeninám. Černou krajkou něžně hladí rukou jako kdysi já. Zdenku zaujme třpytivé „něco“ a vytáhne moje večerní šaty. Koupila jsem si je nedávno do divadla. Přiloží si je i s ramínkem k sobě a dívá se, jestli by jí slušely. Uzounké šaty až na zem, tenká ramínka... Zdenka dlouho stojí před zrcadlem a obhlíží samu sebe. Potom si opatrně prohlédne štítek na vnitřní straně šatů - číslo 34 - a rozpláče se.

Vidíš, Zdenko, i to nás spojuje, pomyslí si, touha vypadat dobře, být se sebou spokojená. Pocit, na který jsme časem zapomněly.

Chceme se pěkně oblékat, chceme se líbit. Nikdy by mě nenapadlo, že ženy tak moc dokážou trpět kvůli své postavě. Žádná z nás nikdy nepřizná, jak velmi ji bolí poznámky: „Vypadáš hrozně, přibrala jsi...“ A nemusí to být jen vyřčené věty. Když se teď podívám zpětně na svůj „obézní“ život, vzpomínám si, jak často jsem vnímala to, co mě tak nesmírně trápilo. Nechácala jsem, proč tak toužím zhubnout a proč se věčně zabývám tím, jak hrozně vypadám. Každý pohled do zrcadla jen potvrzoval to, co jsem cítila. Zanedbala ses, tohle nejsi ty!

Cvičily jsme a celé hodiny jsme probíraly, jak na to. Moje malá skupinka se rozrůstala. Setkávaly jsme se pravidelně každý týden a bylo nás už šest. Jana ze skupiny vypadla. Vzkázala mi, že na blbosti nemá čas, a já respektovala její nezájem. My jsme mezitím zhubly, tedy já ne, myslím tím ostatní děvčata, která se přidala. Zdenka vyhrávala na plné čáře. Za dvanáct týdnů dala dolů 12 kg! Zuzka ztratila v pase asi deset centimetrů a místo toho, aby se radovala, víc nepřišla. Až později jsem se dozvěděla, že cvičení nechala jenom proto, že Zdenka hubne rychleji než ona. Hm, co mám povídat, nejsme všechny stejné a já jsem skutečně nemohla zaručit, že budou všechny stejně zhubnout. Věnovala jsem se „holkám“, jak jen jsem uměla. Víte, dát nohu na baletní tyč s váhou, jako měla Eva (neříkejte to nikomu, 100 kg), bylo dost problematické. Společným úsilím se nám to podařilo asi po dvou týdnech. Co jsem měla dělat, ženské funěly, v cvičebně se nedalo dýchat.

„Nenechte se odradit!“ bylo moje heslo a baby makaly jako zjednané. Povzbuzovala jsem je a vysvětlovala, že naše námaha má smysl. Dokud nepřišel můj muž. Celé moje úsilí - tři měsíce cvičení - skončilo, protože si nedokáže dát pozor na zobák. Bylo to tak. Právě jsme se připravovaly na rozcvičku. Ženy poslušně stály u baletní tyče a protahovaly si páteř. Nevím, jestli si umíte představit ten postoj, ženy stojí, nohy zapřené o podlahu a rukama se odtlačují od „garnýže“. Některé jen v podprsence a v kalhotkách, protože venku je nesnesitelné vedro.

V tu chvíli do místnosti vstoupil můj starý: „Ježíšikriste, ženské, ještě chvílku počkejte,“ a dvakrát polkl, když spatřil, jak se šest obrovských zadků snaží vyrvat tyč ze stěny. Náhle zmizí a vzápětí se objeví s vrtačkou v ruce a před zraky mých přítelkyň upevní balet-

ní tyč na stěnu tak, že ji provrtá skrz naskrz a upevní šroubem velkým jako meloun.

„Tak, a teď můžete cvičit,“ prohlásí vítězoslavně. Ženy si smutně sbalí své věci a já s mužem nepromluvíme dva týdny ani slovíčko.

PO ROCE

„Nadváhu vyvolává stres,“ slyším, jak se můj hlas vznáší nad hlavami zájemkyň o hubnutí. Jsem v Trnavě a pozvali mě na přednášku. Dlouho jsem se připravovala a navzdory tomu mám trému jako nikdy v životě. Oči ma sleduji, jak ženy reagují na má slova. Zapomínám na třesavku v nohou a pokračuji.

„Intuitivně jsem předpokládala, že mezi pocitem dobře vypadat a jídlem je přímá souvislost. Láska prochází žaludkem, říkáváme. Ze zkušenosti víme i to, že když jsme zamilované, zhubneme. V každém případě, chceme-li pochopit, jak se dá zhubnout a nikdy víc už nepřibrat, musíme vzít na pomoc trochu vědy. Každý živočich musí k zachování života uspokojovat své základní potřeby - to znamená dýchat, spát, jíst a rozmnožovat se. Asi není náhoda, že všechny tyto nutkavé pocity jsou v mozku uloženy na jednom místě. Hypotalamus - malý útvar mozku, který se nachází několik centimetrů za čelní kostí, je spojen s hypofýzou. Význam obou těchto útvarů je pro náš organismus obrovský. Jsou tam umístěna nejvyšší centra regulující práci vnitřních orgánů, žláz s vnitřní sekrecí, látkovou výměnu. Z tohoto centra je řízeno naše dýchání, potřeba spánku, vody, příjmu potravin. Všechno probíhá nezávisle na našem vědomí. Co se stane, když jsem ve stresu? Věda potvrzuje, že tehdy si poškodím autoregulaci těla. Všimněte si, jak tělo reaguje na nevhodná a urážlivá slova. Začneme se červenat. Mě zajímalo, jestli si nějakým způsobem poškozují funkci orgánu, který má na starost mé stravování, a dobrala jsem se zajímavých poznatků, jež sice mnohé z nás znají, jenže si je nedávají do souvislosti. Náš organismus je závislý na chemických látkách, které vylučují jednotlivé orgány - žlázy. Hormony, kterých jsou v našem těle desítky, se vylučují ze žláz a jim vděčíme za reakce, které vnímáme jako hlad, žízeň, ale i agresivitu, strach a lásku. Jim tedy vděčíme i za své pocity. Ve stresu naše tělo reaguje jinak

než ve stavu klidu. Všimněte si, když jsem nervózní, sním víc, když jsem klidná a nedejbože zamilovaná - na jídlo ani nepomyslím. Chemická továrna v našem těle mění výrobu podle toho, jak se cítím, a naopak. Přijdu domů z práce a jsem totálně unavená, bolí mě hlava. Do těla se vylučuje množství hormonů - stresových. Stačí, když vám najednou zavolá někdo blízký, a vy s radostí přijímáte pozvání na malou oslavu nebo něco příjemného. Vaše nálada se okamžitě zlepší, zapomenete na bolest hlavy... I za tuto reakci vděčíme hormonům - endorfinům - hormonům štěstí.

Vraťme se však k hubnutí. Předpokládejme, že můžeme věřit nejnovějšímu výzkumu, z něhož se dozvídáme, že ženy jsou ve stresu denně 12 hodin, zatímco muži jenom 6 hodin. Americká studie potvrzuje, že nadváhu z 98 % způsobuje stres. A já připojím svou zkušenost. Podle mého názoru - nadváhu způsobuje jeden jediný druh stresu, který vnímáme všechny stejně. Špatnou chemickou informací poškodíme funkci orgánu, který má na starost naše stravování. Podle mě jistý druh pocitu vyvolá nutkavé přejídání se a později přeroste do chronického stadia. Výsledky mé teorie potvrzuje v praxi na Slovensku více než 350 žen nejrůznějšího věku, které zhubly a hubnou díky tomu, že se zbavily stresu."

„Editko, promiňte, že vás vyrušuji," dává se se mnou na chodbě do řeči mladá žena.

„Víte, moje kamarádka k vám chodí na cvičení... ááá... no, moc mi povídala o tom, jak zhubla. Já jsem to taky zkoušela, mockrát, ale nikdy se mi nepodařilo shodit víc než několik kilo... Chtěla jsem se zeptat, no... jestli si myslíte, zvládnou to i já?" položí otázku a rozhlíží se po chodbě, jestli ji ostatní ženy náhodou neslyší. Dívám se na ni a odhaduji její věk. Může jí být kolem třicítky, malá blondýnka - plnoštíhlá. V ruce žmoulá kapesník a je viditelně velmi nervózní.

„Podařilo se to vaší přítelkyni, tak nevidím důvod, proč byste takový banální problém, jako je vaše nadváha, vždyť máte docela dobrou postavu, nedokázala zvládnout i vy?" říkám s úsměvem. Mladá žena skloní hlavu a najednou se rozpláče.

„Opustil mě manžel, nechal mě se dvěma maličkými dětmi... kvůli jiné ženě..."

Přes vzlyky neslyším, co říká. Ženy na chodbě se začínají ohlížet. Odtahuju ji stranou a tam se dovídám, co se vlastně stalo.

Hanka pracuje v malé soukromé firmě. Do práce dojíždí z malé vesničky poblíž Trnavy. Často zůstává déle do večera, protože její muž je bez práce. Vlastně už dva roky. Hádky v jejich mladém manželství byly stále častější. Finanční problémy ji donutily přibrat si ještě úklid ve školce. Problém s nadváhou ji vůbec nezajímal, má navíc možná jen 15 kg, má však jiné starosti...

„Jednou večer jsem se vrátila domů trochu dřív, děti už tou dobou obvykle spí. Po špičkách, abych je nevbudila, jsem pomalu otevřela dveře. Chlapci spali a já jsem je přikryla. Na chvíli jsem si sedla na pelest postele a dívala se na děti, když vtom slyším z vedlejšího pokoje zvuky... No, našla jsem ho v posteli s jinou ženou. Bylo to hrozné. Vycouvala jsem z ložnice a proplakala celou noc.

Ráno jsem mu sbalila věci a vyhodila ho na ulici. Od té doby nedokážu myslet na nic jiného, jsou to už čtyři měsíce. A víte, co mi řekl? Že prý se na mě nedokázal ani podívat. Protivila se mu moje ochablá prsa, nemohl vystát moje popraskané břicho. Kojila jsem dvě děti, jeho děti. Nerozumím tomu... Chtěla bych, aby se ke mně vrátil... Ráda bych zhubla, a když to bude nutné, jsem ochotná podstoupit operaci prsou, jen abych se mu zase líbila. Zkrátka, chtěla bych být zase ta, kterou si bral. Víte, přemýšlela jsem o tom, co mi řekl, a má pravdu. Skutečně vypadám příšerně."

„Promiňte," pohlédnu na hodinky, „musím se vrátit na přednášku, popovídáme si později."

Vracím se do místnosti a v hlavě mám chaos. Musím se však znovu soustředit na přednášku.

„Jak už jsem se zmínila," nese se tělocvičnou můj hlas, „nadváhu vyvolává stres. Abychom pochopily vliv stresu na náš organismus, musíme vědět, co vlastně stres znamená, a měly bychom ho umět přesně definovat. Stres, moderní slůvko, které tak často a s oblibou opakujeme, má mnoho podob. Ve stresu jsem, když nestíhám v práci, nejsem schopná platit účty, když jsem přetažená a vyčerpaná. Stres pocítujeme mnohokrát za den a trvalo by celé hodiny, kdybychom rozebíraly každou stresovou situaci běžného dne. Podstatou stresu je skutečnost, že se navenek musíme chovat jinak, než cítíme uvnitř. Možná jsem neřekla nic nového, ale málokterou z nás napadne, že dlouhodobě vnímaný jeden druh stresu vyvolá v centrálním nervovém systému změnu. To znamená, že silně pocítovaná

emoce dlouhodobého charakteru má vliv na naše tělo a na jeho fungování. Později se může projevit jako onemocnění a my nemáme ani ponětí, že si onemocnění způsobujeme samy. Výborným příkladem stresu je pocit, který vnímáme jako úzkost. Každá z nás zažila pocity úzkosti, dejme tomu při důležitých životních situacích, jako jsou přijímací zkoušky, pohovory... Vzpomeňme si, jak naše tělo reagovalo. Jak často jsme musely navštívit toaletu. Strach se projevil jako mluva orgánů stáhnutím ledvin a častým močením. Člověk, který podléhá tomuto druhu stresu často a neumí ho zpracovat, má ledviny stažené jakoby v neustálé křeči. Je otázkou času, kdy se onemocnění projeví. Zajímavé však je, že tím, že nerozumíme řeči těla, zlehčujeme příčinu svých zdravotních problémů a pouze konstatujeme, že jsem prochladla, v naší rodině jsme všichni náchylní k onemocnění ledvin a podobně.

Dnes již odborníci dokázali, že nadměrný stres je nebezpečný. Bez stresu se však nedá žít. V lidském těle musí být neustálé napětí, které ho udržuje při životě. Je jen v našich rukou, kolik stresu potřebujeme a jak s ním dokážeme pracovat.

PRVOTNÍ STRES

I naše problémy s nadváhou vyvolal jeden konkrétní stres, který způsobil, že jsme se začaly přejídat. Abychom skutečně pochopily, o co jde, musíme se vrátit k funkci našeho orgánu hypotalamu a porovnat jeho správnou a nesprávnou činnost. Už víme, že bychom se měly stravovat každé čtyři hodiny, to znamená RÁNO - V POLEDNE - VEČER. Mě však něco stále nutí jíst. Jídlu nedokážu odolat. Na jedné straně vím, že bych neměla, a na straně druhé nedokážu od talíře vstát. Vnímám něco - **silnou emoci**, která mě nutí, abych se chovala jinak. Moje tělo reaguje nesprávně na danou situaci a já se přejídám. Všechno jsem pochopila až tehdy, když jsem si přečetla o jednom pokusu, který vědci v USA dělali v rámci výzkumu mozkové činnosti. Pro nás, které máme problémy s nadváhou, bude zajímavé vědět, že při pokusech se zvířaty se zjistilo, že když zmiňované místo v mozku - hypotalamus - trvale stimulovali elektrickými impulzy, **pokusná zvířata ztratila přirozené sexuální chování a začala se PŘEJÍDAT.**

Některá ze zvířat reagovala opačně, též ztratila přirozenou formu sexuálního chování, ale u nich nastala **ANOREXIE**.

Ještě zajímavější je, že když zvířatům vrátili do hypotalamu jejich vlastní hormon, to znamená samcům testosteron a samičkám estrogen, **ZVÍŘATŮM SE VRÁTIL KOMPLETNÍ SEXUÁLNÍ VZOREC, ZAČALA SE SPRÁVNĚ STRAVOVAT A JEJICH HMOTNOST SE UPRAVILA NA PŮVODNÍ NORMU.**

Z tohoto pokusu jsem začala vycházet a dlouho jsem přemýšlela o tom, jestli je vůbec možné, že si nějakým záhadným způsobem poškodujeme svůj hypotalamus. Nejraději bych si byla koupila estrogen v lékárně a kapala si ho do hlavy. Můj problém s nadváhou by byl vyřešený. Pátrala jsem po tom, co znamená stimulovat mozek elektrickými impulzy, a začala jsem hledat význam věty - změna sexuálního chování. Nakonec jsem začala uvažovat, co bych mohla mít se zvířaty z pokusu společného já sama.

Uvěříme-li pokusu se zvířaty a uznáme-li, že silná stresová situace dokáže poškodit přirozený chod našeho organismu, nejsme daleko od toho, abychom se stresu dobrovolně zbavily tím, že ho přestane vnímat. Naše stresové pocity můžeme klidně přirovnat ke zmíněným elektrickým impulzům. Náš mozek pracuje na bázi elektřiny. Mozkové vlny dnes umíme měřit, EEG přesně ukáže rozdíl mezi klidným organismem a člověkem, který pociťuje dejme tomu strach nebo agresivitu. Znovu musím zopakovat, naše emoce ovlivňují funkci organismu a my si jen zřídka uvědomíme jak moc.

Během přestávky jsem v davu na chodbě hledala Hanku zbytečně. Náš nedokončený rozhovor mě odváděl od myšlenek a nedokázala jsem se zbavit pocitu, že jsem udělala něco špatně. Nemohla jsem se soustředit, stále jsem slyšela slova mladé ženy a litovala jsem, že jsem neměla čas pořádně ji vyslechnout...

Znovu jsem si vzpomněla na sebe. I já jsem potřebovala čas od času někoho, komu bych se vypovídala, co mě trápí a bolí, podělila se s ním o své sny a touhy... Vracím se do přednáškové místnosti a sleduji, jak zapůsobil můj předcházející monolog o hubnutí. Ženy šetbetají o práci, o dětech, mnohé si vyměňují recepty. Některé ještě stojí venku a kouří. Edit, smála jsem se sama sobě, tyhle ženy vůbec nezajímá, co povídáš. Koukni, skoro ti na přednášce usnuly nudou. Musíš s tím něco udělat. A tehdy se mi rozbřeslo.

ÚNAVA

Jsmen unavené, unavené, unavené...

„Nesmíme zapomínat, že naše únava je rovněž stres. Některé z nás si to připouštějí, jiné nikoli. Mnohé mají pocit, že nic nestíhají. Ani se nedivím. Domácnost, děti, manžel, zaměstnání... Chtěla bych vědět, jestli mezi námi sedí ta paní, která vymyslela emancipaci - ráda bych jí jednu vrazila."

Šokující věta okamžitě probere všechny přítomné dámy. V přední řadě se jedna rozesmála, až začala škytat.

„Nechápu, co je tu k smíchu?" pokračuji úplně vážně. „Každá z nás velmi dobře ví, že pracujeme mnohem víc než muži, i když naše polovičky tvrdí něco úplně jiného. Například můj starý přijde domů z práce - on je unavený. JÁ NE. On se naobědvá a jde se natáhnout. JÁ NE. Nejprve ten oběd uvařím a potom jdu prát."

Jiná situace. Přišel domů z práce, najedl se a teď čte noviny. Čte je už celou hodinu. Bezmyšlenkovitě zvedne nohy, když pod ním musím vyluxovat. On odpočívá - já ne. V duchu zuřím, já ten pocit nicnedělání neznám, v domácnosti mě do večera čeká ještě hromada práce, vždyť to znáte...

Dále - rozbolela mě hlava, domácnost je vzhůru nohama a já nevím, co mám zachraňovat dřív. Rozházené hračky, nebo svou hlavu. Víte, co mi můj starý řekne? Že si mám vzít prášek. Okamžitě se vracím do tvrdé reality, místo odpočinku lék a hurá do práce.

Opačně to vypadá takhle: Pracující manžel přišel z práce a hrozně ho bolí hlava. Měl se svým šéfem velice důležitý spor (jemuž já samozřejmě nemohu rozumět). Já jako chápající manželka uložím „umírajícího" muže do postele, zatáhnou závěsy a celá rodina se začne přesouvat po špičkách, abychom nešťastníka nerušili. Místo toho, abych ho koplá s prominutím do zadku, začnu respektovat jeho potřebu odpočinku. Ženské, je normální, co děláme? Ani jedna z nás si neuvědomuje, že únava nahrává naší obezitě. Kdybychom pravidelně odpočívaly, potřebovaly bychom méně jíst. Povšimněte si, co děláme. Z práce se vracíme unavené. Rychle si doplníme chybějící energii jídlem - a mazej do večera pracovat. Zmiňovala jsem se, že nadváhu vyvolává stres. I únava je stres. Logickou odpovědí na stres je ODPOČINEK. Podívejte, muži si s absolutní důkladností

chrání vlastní potřebu odpočinku. Dobíjejí si baterie. V poloze „ležícího střelce“ sledují sportovní přenos i tehdy, když už dávno skončil. Odpočívají pravidelně, denně, roky... Proč to neděláme my? Z čeho pramení pocit viny, když si chceme odpočinout? Nedokážeme si v klidu vypít kávu a ochotně od ní vstaneme, jakmile nás o cokoliv požádají. Nevadí nám ani to, když nás časně ráno vytáhnou z postele, protože hledají ponožky.

Ještě jednou se ptám, kde je ta ženská, která vymyslela emancipaci?"

To, co následovalo, nebyla žádná přestávka. Tolik informací, jak muži odpočívají, jsem snad ještě nikdy nevslechla. Slzy mi tekly, když paní Eva vyprávěla, jak její muž chrápe u televize a tvrdí, že loupe brambory. Mně se stalo něco jiného, stojím v kuchyni a slyším, jak můj syn prosí otce, aby mu podal sklenici, protože nedosáhne na vrchní skříňku. Muž s nohama na stole čte noviny. Vůbec nereaguje, hlava mu padá ze strany na stranu, ale noviny si pevně drží před nosem. Chlapec po chvíli zavrtí hlavou a pronese: „Promiň, táto, ty nejsi k ničemu užitečný.“

Přednáška dopadla dobře. Všechny jsme skončily v pizzerii. Krátce před zavírací hodinou jsem ženám dopověděla, na co jsem zapomněla.

Prvotní stres

Únava

Dieta

Myšlenkový návyk

Moje ženy, s nimiž pracuji, se naučily odbourávat stres, odpočívát, vyloučily dietu a používají nový myšlenkový návyk. Zní to jednoduše, není-liž pravda, nutno se to jenom naučit.

V CUKRÁRNĚ

„Moniko, co to k čertu vyvádíš?“ přisednu si v cukrárně ke své přítelkyni z cvičení. „Když se budeš pořád cpát zákusky, nikam se nedostaneme. Mono, daly jsme krvavě dolů sedm kilo, chceš to pokazit?“

„Nevydržela jsem to,“ odpovídá a z úst jí trčí kousek větrníku. Obracím oči v sloup.

„Vždyť jsi povídala, že můžu jíst všechno a kolik chci,“ brání se.

„No dobře, ale musíš sníst čtyři najednou? A ještě k tomu tohleto?“ ukazují na půllitrovou limonádu. „Zešléla jsi?“

„Naštvali mě!“ hodí Monika lžičku na talířek tak prudce, až se prodavačka zvědavě ohlédne. „Ta škatule v práci mi řekla, že jsem stejně tlustá jako předtím. Pochlubila jsem se, že hubnu, a představ si, vysmála se mi. Nemohla jsem se dočkat, až vypadnu z práce. Já se z toho zblázním,“ zuří Monika.

„Nemůžeš přistupovat k hubnutí takovýmhle způsobem, uvědom si, že máš skoro sto kilo, ještě dlouho budeme makat, abychom dosáhly viditelného výsledku. Můžeš se na každého vykašlat. Nikam se nedostaneš, když budeš každou podobnou situací znovu zajídat. Pojď,“ chytím ji za ruku, „jdeme na cvičo.“

„Nikam nejdu, dej mi pokoj. Už tři týdny, a nic. Stravuji se, jak mám, cvičím i doma a ta mrcha váha nechce jít dolů. Já se na všechno vykašlu,“ prohlásí a čeká, co udělám. Sebrala jsem lžičku a klidně dojedla tři větrníky, na které Monika zapomněla.

„Mono, víš, co je dokonalá psychická kondice? Tehdy, když jsem zhubla, se mi stalo to samé co tobě. Dělal jsem všechno, abych shodila další kilo. Měla jsem přesně 70 kilogramů a celý týden jsem čekala, až moje váha konečně ukáže číslo 69. Mám dojem, že ten týden jsem dokonce držela i jeden postní den, jen aby ručička na váze klesla. V sobotu se postavím na váhu a co vidím - 70 kg. Představ si, celý týden jsem věřila tomu, že zhubnu. A teď tohle. Víš, jak mě to naštvalo?“

„A co jsi udělala?“ zeptala se Mona se zájmem.

„Sehnula jsem se a stáhla jsem kolečko na váze o kilogram dolů. Vidíš, láska moje, povídám váze, říkala jsem ti, že vážím 69 kilo!!! A byl klid.“

Vždycky, když do kurzu přijímám nové cvičenky, vznikne mezi námi zvláštní důvěrný vztah. Možná je to proto, že se ráda směju. A možná proto, že o našich ženských problémech hovořím otevřeně. Nikdy žádnou ženu nezpovídám. Vysvětluji jim, co nás vlastně spojuje. Začínám tím, že si musíme uvědomit, že jako ženy v sobě neseme jisté informace, které jsme dostaly do vínku od přírody. Budu je často připomínat, protože se našeho života dotýkají mnohem víc, než si

dokážeme představit. Nazvala jsem je kódem sexuality a kódem mateřství. Tady bych se na chvíli zastavila, abychom si mohly vysvětlit jejich pravý význam. Mluvit o vlastní sexualitě je pro mnohé z nás velmi obtížné. Zejména tehdy, když si podstatu nedokážeme správně vysvětlit. V přírodě si zvířata vybírají vhodného partnera tak, aby jejich potomstvo bylo zdravé a životaschopné. Jejich chování je instinktivní, dodržují zákon přírody a vybírají si na zplození potomků nejsilnější a zdravé jedince... Tomu všemu předchází „námluvy“. Během obřadu námluv posuzují, jestli slibný partner splňuje nároky, které se od něj požadují. Člověk se při výběru partnera chová podobně, dodržuje rituál dvoření. Zatímco v přírodě je celkem běžné, že zvířata přivádějí na svět potomstvo bez pevných rodinných svazků a mláďata jsou často potomky různých sameců, my lidé žijeme obvykle v pevných rodinách. U zvířat má rozmnožování přesně stanovený čas. To znamená, že zvířata obřad námluv opakují vždy v přesně stanovené době a znovu a znovu musí prokazovat, že splňují požadavky. V přírodě se nadváha vůbec nevyskytuje. Neumím si představit obézní labuť, jež by dokázala přesvědčit svého perspektivního partnera - podívej, jsem zdravá. My lidé rádi zapomínáme, že jsme součástí přírody, a potomky plodíme kdykoliv. Třeba vás to překvapí, ale my ženy máme od přírody stanovený čas na plození svých ratolestí. Po dosažení pohlavní zralosti se opakuje pravidelně každé tři roky. Možná si ještě vzpomínáte, jak nám babičky tvrdily, že žena, která kojí, nemůže otěhotnět. Tibetské ženy kojí své děti přesně tři roky. Bohužel tento přírodní zákon jsme dávno potlačily. Vyskytuje se pouze u těch domorodých kmenů, které nikdy nepřišly do styku s civilizací. To znamená, že kdysi, velmi dávno, jsme mohly rodit děti pouze každé tři roky. Myslím, že příroda nám dala dostatek času, abychom měly možnost zregenerovat své tělo po těžkém porodu a zároveň vychovávat dítě k samostatnosti. Po třech letech jsme byly znovu připravené přivést na svět potomka. A právě tak, jak to příroda požaduje, musely jsme znovu projít procesem dvoření, abychom získaly partnera a dokázaly mu, že jsme zdravé. Musely jsme se zamlouvat v každém směru. Civilizací jsme ztratily přirozený rozmnožovací cyklus. Dnes už nepotřebujeme hledat stále nového a nového partnera na plození svých dětí, přesto cítíme nutkání splnit pravděk zákonitosti. Z tohoto poznatku musíme vycházet, abychom pochopily, kde jsme udělaly chybu. Kód sexuality a mateřství se vzájemně podmiňují. Kolísají ja-

ko misky vah s pravidelností tří let, pokud neporušíme jejich rytmus. Pokud nepřidáme na jednu stranu víc než na druhou.

Vraťme se společně na začátek našeho ženského dozrávání a vzpomeňme si, jak jsme vykročily po správné cestě, abychom pochopily, kde jsme z ní sešly. Byly jsme mladé a krásné. Hra přírodních zákonů začíná.

ESTROGEN

K zlosti našich rodičů jsme se dostaly do věku, kdy se nám, jak se říká, „zapalují lýtka“. Příroda všechno zařídila tak, abychom dříve či později splnily to, co se od nás očekává. Období pohlavního dospívání a přeměny z děvčete v ženu prožíváme pravděpodobně jako nejkrásnější období svého života. Začíná se nám tvořit ženský hormon - estrogen. Máme ho tolik, že ho můžeme rozdávat. A rozdááme ho plnými hrstmi. Chemii z našeho těla je cítit na dálku. Smějeme se na celé kolo, očka se nám třpytí a před zrcadlem prostojíme nekonečné hodiny. Dáváme celému světu najevo - podívej, tady jsem. Mladá, pěkná, zdravá, sexy...

Není-li náhodou něco na našem těle v pořádku, snadno to dokážeme změnit. Ustavičně si zkoušíme nové účesy, sledujeme módu, od kamarádek se dozvídáme, jak skrýt to, co je ošklivé, a hledáme způsoby, jak ukazovat své přednosti. V tomto období se s přibývajícimi hormony neutváří jen to, co nás odlišuje od chlapců, myslím tím naše tělo. Především se utváří i naše sexuální chování. Zbytečně nám rodiče brání - nastal čas hledat si partnera. Řekněme si to takto - náš sexuální kód dosáhl vrcholu. Je-li všechno v pořádku, jsme štíhlé. Postava je přesně taková, jaká má být. Je zajímavé, že nepotřebujeme sledovat svou hmotnost. Žijeme tak intenzivně, že na jídlo ani nepomyslíme. Naše myšlenky jsou soustředěné na něco úplně jiného.

„...bylo mi šestnáct let, když jsem začala přibírat. Vzpomínám si na jeden večer, kdy jsme seděly s děvčaty na lavičce v parku a povídaly si. Jeden z kluků mi řekl, že s takovýma tlustýma nohama bych neměla nosit sukni, a všechny holky se začaly smát. Od té doby držím dietu. Deset let. Už nemůžu dál...“

Žádná z nás si vůbec neuvědomuje, že sledujeme jenom jeden jediný cíl - splnit to, co je nám od přírody dané - naše mateřství. Hledání vhodného partnera nám zabírá všechnen volný čas. Celé hodiny jsme schopné zabývat se svým vzhledem. Cítíme potřebu vypadat za všech okolností k světu. Chceme se líbit. Ve škole, na ulici, doma... Pozornost, kterou nám věnuje druhá polovina lidstva - muži -, nám lichotí. Houfujeme se do malých skupinek a s kamarádkami vyrážíme na místa, kde můžeme předvádět svou ženskost. Hru - která z nás je krásnější, však nikdy otevřeně nepřiznáme. Přestože se kamarádíme, každá z nás přesně ví a cítí, kam je na žebříčku krásy zařazená. Nemusíme nic říkat, poslední slovo mají - muži. Náš estrogenní parfém cítí na hony. Stávají se z nás mladé dámy. Zajímavé je, jak my reagujeme na konkurentky. Pokud se ve společnosti objeví pěkná, sebevědomá žena, vnímáme to jako ohrožení. V lepším případě se s ní začneme porovnávat. V tom horším nám z neznámých důvodů její přítomnost začne překážet.

„...v pubertě jsem vážila kolem metráku. Velmi mě to trápilo. Navzdory tomu jsem si našla přítele, scházeli jsme se pouze večer. Věděla jsem, že se za mě stydí. Otěhotněla jsem a vzali jsme se. Během manželství jsem přibrala, ani nevím jak, na neuvěřitelných 180 kg. Muž v jednom kuse pil, nakonec jsme se

Když se zamilujeme, svět kolem nás se změní. Všechno je krásné a jednoduché. Lásku prožíváme jinak než muži. Především duševně. Máme pocit, že se vznášíme, a malicherné problémy života nás nezajímají. V našem malém světě je všechno v pořádku. Estrogen v těle doslova vře.

„...moje matka mi zakazovala chodit ven. Kontrolovala dobu, kterou mi trvala cesta ze školy. Doslova zamykala dveře, když potřebovala odskočit do obchodu. Na pláž jsme chodily vždycky jenom spolu. Musela jsem nosit příšerné plavky, jen aby mi nebylo vidět prsa. Když jsem měla první menstruaci, nechtěla mi říct, co to je... Tlustá jsem celý život.”

Vdáme se, a když všechno dobře dopadne, otěhotníme

Od chvíle, kdy ucítíme první pohyb plodu, si začneme stále intenzivněji uvědomovat, že se stáváme matkami. Pokud si i začneme obalovat své tělo tukem, nevadí nám to. Teď máme jiné starosti. Nepotřebujeme se líbit, nosíme pod srdcem dítě. Svět se najednou zmenší - jsem tu jen já a moje dítě a můj muž. Řekněme to tak, že mateřský kód vystupuje čím dál tím víc do popředí. Během těhotenství prožíváme nádherné pocity spokojenosti se sebou. Splnily jsme, co se od nás očekávalo, a s radostí a zároveň i s obavou čekáme na nového človíčka. Partnerům se naše břicho líbí, říkají nám, že jsme velmi hezké. Vyzařuje z nás zvláštní láska a majestátnost. Vědí, že díky nám přijde pokračovatel rodu. Přibývající tukové polštářky nikoho netrápí.

Po porodu na krátký čas zhubneme. Když jsem dělala anketu, ze 100 dotázaných žen mi 91 odpovědělo skoro stejně.

„ . . . jakmile jsem se vrátila z porodnice, ze všeho nejdřív jsem si vyzkoušela svoje šaty, jestli se do nich vejdu...“

Proč nás zajímají šaty, když máme doma vytoužené dítě? Načpak sledujeme, jestli nám těhotenství ublížilo, nebo ne? Vždyť jsme přece vdané, už si nemusíme hledat nového partnera, žijeme v pevné rodině. Komu se chceme líbit?

Po porodu vnímáme dítě velmi intenzivně přibližně rok. Neustálá péče, noční vstávání, domácnost a manžel, to všechno nás nutí nainicirovat motory. Během prvního roku života našeho dítěte vydáme obrovské množství energie. Neuvědomujeme si, jak nekonečně jsme unavené, vždyť si vzpomeňte, jak málo jste v tom období spaly. Přes každodenní námahu, celý rok, noc co noc - věnujeme se s láskou a porozuměním svému dítěti. Ani fyzicky nejsme zajímavé, naše tělo potřebuje čas na svou regeneraci. Tento stav, kdy nejsme atraktivní, určila příroda jako bezpečnostní uzávěrku. Pokud bychom se měly držet dávno potlačených přírodních zákonů, věděly bychom, že naše tělo potřebuje tři roky klid. Vraťme se však k obezitě. Mn o h é z nás přibraly právě po porodu. Zpočátku nám to ani tak moc nevadilo. Nutkové pocity, které nás upozorňují, že nejsme v „normě“, připomínají jenom chabé záblesky. Občas se na sebe zahledíme v zrcadle a potom všechno dáme

k ledu. Nemáme čas. Čekají nás povinnosti. Máme plnou hlavu starostí, učíme se vychovávat dítě. Domácnost se nám jen třpytí, máme spoustu energie, protože ji potřebujeme. Vyčerpané uleháme ke spánku a ráno se celý kolotoč opakuje nanovo. Chybějící energii znovu a znovu doplňujeme jídlem. Začínáme nebezpečně přibírat.

„...po porodu mi zůstalo 10 kg navíc. Do roka jsem přibrala dalších 15 kg. Malý celé noci proplakal a já nevěděla, co mám dělat. Byla jsem hrozně vyčerpaná a unavená. Sotva jsem udržela otevřené oči... Nevěděla jsem, kde mi hlava stojí. Nechápu, jak si moje švagrová dokázala najít čas na to, aby si lakovala nehty, víte, je to taková štíhlá fitlena... Nikdy se však pořádně nestarala o své děti. Kadeřnice jí byla přednější...”

VĚC ZKUŠENOSTI

„Poslouchej, Hasane,” povídala jsem si nedávno se svým arabským přítelem. Sedíme v Bratislavě v obchodním centru Polus, popijíme kávu a klábosíme. Samozřejmě o ženách.

„Chtěla bych vědět, jak rozeznáš ženy, když ty vaše doma jsou stále zahalené?” ukážu na korzující dav. Je léto a s Hasanem svorně komentujeme to, co ženy nemají zakryté. Má už třetí manželku, a je tedy podle vlastních slov odborníkem na ženy.

„Podívej, otec má tři ženy. U nás je to běžné,” říká a já vidím, jak mezi řečí sleduje mladou ženu, která postává před výkladem.

„Mně by se taky líbilo, kdyby můj muž měl ještě dvě manželky, rozdělila bych jim práci v domácnosti. Jedna by vařila, druhá by se starala o děti. A já bych tomu šéfovala,” směju se a v duchu si představuji, jak by to celé fungovalo.

„Neblázni, to je úplně jinak, než si myslíš,” zamračil se Hasan.

„Ne, opravdu chci vědět, jak rozeznáš, jestli je mladá, nebo stará. Na ulici přece musí mít zahalené tváře, nebo ne?” dotírám.

„To je velmi jednoduché. Dá se to poznat podle chůze. Mladá žena je vzpřímená, pohybuje se rychleji... A ladněji. A kromě toho jsou jí vidět i kotníky.”

„Co je jí vidět?”

„Kotníky! Chodí, nadzvedají se jí šaty a je vidět kotníky. A tak vím, jestli je mladá, nebo stará. To je věc zkušenosti, ještě nikdy jsem se nespletl.“

Cestou domů jsem si vzpomněla, jak jsem jednou odpoledne utíkala na cvičo. Pršelo a já jen v cvičebním úboru, na který jsem si hodila krátkou koženou bundu, běžela po ulici. Měla jsem zpoždění. Zaujatá během a členkou, která mi ustavičně padala z hlavy, jsem si vůbec nevšimla, že mě pronásleduje auto. Zdálo se mi, že někdo píská. Náhle slyším zatroubit auto a hlas za mými zády křičí: „Čau, prdelko!“

Položila jsem sportovní tašku na zem, otočila jsem se a co nevidím? Auto plné omladiny. Ten za volantem s rukou na puse se tiše ozval: „Promiňte, teta, my jsme nevěděli...“

Utíkám dál. Díky, chlapci, to byla nejkrásnější poklona za posledních dvacet let.

Po roku péče o dítě pomalu a jistě přeneseme pozornost na sebe. Začneme se sledovat. Najednou si jasně uvědomíme, že vypadáme hrozně. Jsme sice matky, které s pýchou předvádějí své ratolesti, ale zároveň i ženy, které se začínají stydět - za sebe. S hrůzou si uvědomujeme přibývající kilogramy. Závistivě hledíme na ostatní štíhlé ženy. Skutečná panika nastane až tehdy, když si jasně uvědomíme - musím se sebou něco udělat. Co náš žene, abychom si daly do pořádku tělo? Zdraví? Pocit nespokojenosti? Proč?

Protože se znovu hlásí náš dávno zapomenutý přítel - sexuální kód. Nikam se neztratil. Neodhodily jsme ho do koše jako špinavou plínku. Je v nás! A zůstává v nás po celý život. Za zmínku stojí náš životní partner. Je v šoku. Tvrdí nám, že mu naše nadváha nevádí. Lže. Snažíme se uvěřit a potom v ložnici pro jistotu zhasne světlo. Všechno je náhle jiné. Nečekaly jsme to, nikdo nám nikdy neřekl, že i nadále budeme chtít být atraktivní. Největší bolest v souvislosti s postavou prožíváme tehdy, když se náš partner otočí za jinou ženou. Ale i tehdy, začne-li nám připomínat - byla jsi jiná.

„...našemu malému byly dva roky, když jsem zjistila, že můj muž má milenku. Prosila jsem ho, plakala. Řekl mi, že až konečně zhubnu, nechá ji být. Po nocích, když jsem věděla, že je u ní, jsem vyjídala chladničku. Ani se neodvážím říct, kolik vážím... Snažila jsem se zhubnout, nejde to...“

Nastává svár mezi matkou a ženou v nás. Jsme nešťastné. Jako „tlusté maminy“ se vrátíme do zaměstnání a zůstáváme „tlustými kolegyněmi“, na něž se vždycky zapomíná. Smíšené pocity, které v nás vyvolává naše proměna, jsou ubíjející. Jsme se sebou nespokojené. Zač neme dělat chyby, na které zásadně doplácíme, jen proto, že nechápeme podstatu našeho tloustnutí. Přírodní zákony v nás hrají s námi hru na schovávanou a my jim nerozumíme. Cítíme nutkání něco udělat, ale nic se nám nedaří. Činíme zásadní rozhodnutí, ale nemáme dostatek sil dotáhnout je do konce. Každý den si zoufale připomeneme, jak hrozně vypadáme, a tajně doufáme, že se stane zázrak. Ten však nepřichází. Některé z nás se skrývají za neodkladné povinnosti a tvrdí, že jim nadváha nevádí. Pravý opak je pravdou. Žádná z nás si nepřizná, jak velmi ji to trápí. Další se raději ukryjí za svůj humor, jsou z nich veselé ženy, které v partě nezkaží žádnou legraci a navenek rády působí vyrovnaně. A ty ostatní tiše trpí a ve skrytu duše nenávidí svou vlastní neschopnost něco pro sebe udělat.

Ať už se stavíme ke své nadváze jakkoliv, všechny máme stejný problém.

Nadváhu způsobuje:

Prvotní stres

Únava

Dieta

Myšlenkový návyk

Pokud odbouráme všechny stresové faktory, začneme automaticky hubnout.

Základem hubnutí je naučit se ovládat pocity, které v nás vyvolávají duševní rozpor. To znamená vědomě se vyhnout negativním myšlenkám, jež souvisejí s naší současnou postavou. Pamatujte si, že příliš silná emoce vyvolá v těle vzruch a hypotalamus začne pracovat nesprávně.

Relaxací se zbavíme druhého stresu. Klidná psychika a odpočívající tělo vyžadují menší množství jídla - to by mělo být heslem

pro úspěšné zvládnutí dlouhé cesty za naší štíhlostí. Odpočinkem získáme i potřebnou sílu ke cvičení.

Dieta v jakékoliv podobě je u nás zakázaná. Jídlo přestává být nepřítelem. Třetí stres je dobrovolně pryč.

Nový myšlenkový návyk si musíme vypěstovat. Neustálé povzbuzování a víra v konečný výsledek mají být pro nás samozřejmostí.

Změny životního stylu dosáhneme jen tehdy, když budeme mít vůli. Nastavit zrcadlo nitru vlastní duše je těžké - záleží pouze na tom, jestli jsme ochotné změnit svůj pohled na sebe, nebo ne. Přestaneme-li se obelhávat, zjistíme, že vlastní proměna není až tak obtížná...

Kde jsem skončila? Ach, už vím, vzpomínala jsem, že jsme mnohé přibraly po porodu. Otázka by zněla: Proč nepřibraly i ostatní ženy? Jak si mám vysvětlit, že moje přítelkyně zůstala po těhotenství štíhlá? V čem je rozdíl, ve stravování? Všechny ženy během těhotenství přiberou, to přece víme. Záhadou pro nás je však to, že ty druhé se dokážou dát okamžitě do pořádku. V čem se od sebe lišíme? Znovu si připomeňme, že nadváhu způsobuje stres. Zkusme uvěřit i tomu pokusu se zvířaty... neustálou stimulací elektrickým proudem ztratila formu sexuálního chování a začala se přejídat... Jak tomu mám rozumět? Může to být i tak, že stres je vlastně přespříliš silný impulz v mém mozku? Příliš elektřiny tam, kde jí není zapotřebí?? O elektřině vím jen tolik, že nemám strkat prsty do zásuvky. Edito, uvažuj, říkávala jsem si.

„ . . . nikdy jsem neměla problémy s nadváhou. Ani po porodu jsem se nezabývala tím, že by mi přebytečná kila nezmizela. Těch sedm kilo, co mi zůstalo, jsem dala dolů za několik měsíců...“

Shrňme si to. Soustavný stres, který vnímám, je pravděpodobně sexuálního charakteru. To by mělo znamenat, že i já ztrácím formu sexuálního chování. Jak? Nechápu. Můj sexuální život je v pořádku,

tedy alespoň si myslím, ne, vážně. Vraťme se zpátky. Když jsem byla mladá, byla jsem štíhlá. To znamená, že jsem nebyla ve stresu. Hypotalamus pracoval normálně. Moje postava splňovala kritéria, která jsem pokládala za normální. ESTROGEN!!! Byla jsem plná hormonů, jež mají na starost chod mého organismu. Zvířatům vrátili do mozku jejich vlastní hormon a okamžitě nastala náprava ve stravování. Ztrácím snad svůj ženský hormon, vytéká mi z bot nebo co...?

„...začala jsem si uvědomovat, že musím něco podniknout Hned jak mi lékař v porodnici ukázal malého, zeptala jsem se, jestli se mi položka na břicho stáhne. Sestřička mi poradila, jak mám po šestinedělní cvičit. Bála jsem se, že si už nikdy v životě neobléknu bikiny...“

Položme si otázku úplně jinak. Co se stane, budeme-li v sobě potlačovat to, co můj organismus pokládá za „správný“ chod. Musím dýchat, spát, pít, jíst a rozmnožovat se. Tak vypadá náš život. Když jsem nervózní, to znamená, když jsem ve stresu, ovlivním funkci těla. Dýchám rychleji, spím méně a špatně, protože jsem unavená. Nastává čas, kdy si poškodím i pitný a stravovací systém. A stresem si poškodím i svou sexualitu. Aby nedošlo k nějakému omylu, nemluvím o žádném sexu. Sexualita je především naše ženské chování.

ŠPIONÁŽ V OBCHODNÍM DOMĚ

„Tak a teď sledujte, co dělají,“ nakloním se k Erice a Silvii. Já a moje přítelkyně „při těle“ nenápadně pozorujeme, jak se chovají ženy na chodbě obchodního domu. Všude svítí světla, nablýskané výlohy nás lákají nakupovat... Je léto a dav občas splyne do legrační barevné duhy. Holčičky se drží za ruce a chichotají se u každého výkladu, tu a tam postávají skupinky mladých lidí.

„Koukni tamhle,“ ukazuje Erika na štíhlou ženu, která se zastavila u skla výkladní skříně.

„Jdeme za ní,“ odvětví Silvie. Naše oběť může mít kolem třicítky. Je plavovlasá, vysoká a má na sobě zelené tričko a sukni tak krátkou, že

spíš připomíná trochu širší pásek. Mladá žena cupitá, a jak zjišťujeme, zastavuje se skoro u každého obchodu. Nic nekupuje, jen chodí a prohlíží si oblečení. Čas od času něco na sebe přiloží, ohmatá...

„Nic se neděje," brblá Silvie. „Chová se úplně normálně, podle mě tu zbytečně ztrácíme čas. Měly bychom radši jít něco zbodnout," navrhone, „už mě bolí nohy."

„Ne, počkejte, stojí to za to, sleduj, co dělá," namítám a tahám ženskou za sebou.

Pokračovaly jsme v pronásledování až do té chvíle, dokud se Erika zničehonic nezasekla.

„Mám už toho dost!"

U kávy jsme se shodly na tomhle:

Žena se zastavila u 43 výkladních skříní. Vyzkoušela si 8 triček a 56krát osahala svou „nechutně" štíhlou rukou různé druhy oblečení. Sedm minut stála před zrcadlem a uvažovala, jestli se jí plavky hodí, nebo ne. U východu si čtyři minuty povídala s člověkem mužského pohlaví a během rozhovoru si šestkrát upravila rukou vlasy a třikrát přihladila sukni. Když vycházela z obchodního domu, ještě se na chvíli zastavila a - přepudrovala si nos a odpochodovala do neznáma.

Ta štíhlá... ženská strávila v obchodním domě přibližně jednu hodinu. Ta štíhlá žena si 118krát uvědomila, že VYPADÁ DOBŘE.

Záhada by měla být vyřešená. Štíhlá žena se od nás neliší tím, že sleduje svoje stravovací návyky. Ty jsou přece zabudované v našem těle. Nemusím je řídit. Neřídím přece ani své dýchání, ani spánek... Mohu je však ovlivnit. Negativně. Vraťme se znovu na začátek našeho přibírání. Soustředme se na pocity, které jsme během tloustnutí vnímaly. Malé, vtíravé emoce, které jsme odsouvaly stranou. Naše myšlenky jsou též jen elektrické impulzy. Najednou přichází období sebezpozorování. Jen co zjistíme, že naše postava ztrácí kritéria, která jsou pro nás důležitá, začneme se samy před sebou schovávat. Odstraníme z bytu zrcadla, nenávidíme fotoaparát, sádlo zamaskujeme volným oblečením. Tváříme se, že tu nejsme. Tisíce a tisíce myšlenek nám připomínají - nejsi v normě. Tvoje tělo je nepřitažlivé.

„...stydím se chodit na pláž. Před dětmi se vymlouvám, že mi sluníčko nedělá dobře. Když se na sebe podívám do zrcadla, je mi na zvracení..."

Tisíce a tisíce elektrických šoků do vlastního těla. A náhle se přejídám. Neumím se zastavit. Říkají nám, že nadváha je onemocnění. Jenže sádlo nebolí. A já jím čím dál víc. Víme, že máme neestetické tělo. Podstata naší ženskosti je hluboce narušená. A čím víc se zabýváme svým trápením, tím víc nás to nutká jíst. STRES, stres, stres... nevědomky si stimulujeme hypotalamus, který najednou neumí vydávat správné příkazy k potřebě jídla.

„...nenávidím se, jsem tlustá jako prase. Naperu do sebe, co vidím. Potom celé dny znovu hladovím. V noci u chladničky se doslova přežeru...“

Žádná z nás neví, že si všechno způsobujeme samy. Místo toho, abychom změnily své myšlenkové chování, zkoušíme dietu, zkoušíme cvičit. Na druhé straně - snažíme se v sobě potlačit to, co se nedá. Chceme se líbit. Nechápeme proč a hlavně komu. Vzniká myšlenkový návyk. Poslední a stejně důležitý faktor stresu, který z nás činí obézní ženy. S každým kilogramem navíc jsme si zvykly říkat krásné věci:

vypadám hrozně
tloustnu snad i ze vzduchu
nenávidím se
jsem tlustá, no a co?
máme to v rodině

Množství podobných myšlenkových pochodů se nám stalo samozřejmostí. Stará obehnaná deska nahrávaná na šedou kůru mozkovou. Celé roky přemýšlíme jako obézní ženy. Vskutku, i naše nesprávné myšlenky jsou stres. Na jedné straně tvrdíme - jsem tlustá - a vnitřně cítíme potřebu vypadat přesně naopak. Chováme se v protikladu ke svým potřebám a touhám. Přesně jako při dietě, když chceme i nechceme jíst. Tak jako při únavě - když potřebujeme odpočívat a nemůžeme, a přesně tak jako tehdy dávno, když jsme začaly přibírat. Když jsme z různých důvodů chtěly i nechtěly vypadat jako skutečné ženy.

Máme však jedno obrovské štěstí. Náš organismus má autoregulační schopnost. Měly bychom poděkovat přírodě, že všechno,

co jsme schopné pokazit, dokáže ona dát znovu do pořádku. Ale jen tehdy, dáme-li svému tělu pokoj a především šanci. Zvířatům vrátili do mozku jejich vlastní hormon - estrogen. A já dnes vím, že nemusím běžet do lékárny, abych si ho koupila. Ne proto, že ho nemají, ale protože ho nosím ve vlastním těle. V průběhu let jsem ho zapoměla používat. Ubýval mi, ztrácel se vedle všech těch povinností, které jsem měla. Mizel i tím, že jsem ho dobrovolně nechtěla. Pohledem do zrcadla ubyla pokaždé jedna kapka, potom druhá, když mi muž řekl, že jsem tlustá. Léty jich ubývalo čím dál víc...

„...ani nevím, proč jsem celý život štíhlá. Nedělám nic zvláštního. V zrcadle... nóó, líbím se sama sobě...”

Jak tedy zhubnout? Vyplatí se bojovat? Stojí to za to, abychom se zbytečně trápiley, hladověly a věčně vykopávaly válečnou sekeru? Proti komu? Je naivní myslet si, že přemůžeme to, co nás stvořilo. Příroda všechno ví. Řídí naše tělo, ať se nám to líbí, nebo ne. Každé tři roky nám znovu a znovu bude připomínat: Je čas...

ROZHOVOR NA LAVIČCE

„Ivane, ty jsi lékař,” pouštím se do řeči se svým starým známým, „potřebovala bych poradit.”

Dlouho jsme se neviděli a nějakou dobu jsem mu musela vysvětlit, jak jsem zhubla.

„To je neuvěřitelné - 38 kilogramů, bez diety? Počkej, to není vůbec možné,” oponuje mi mladý chirurg na ulici.

„Řekni mi něco o mozkové činnosti,” skáču mu do řeči, „víš, ta vaše lékařská terminologie, mluvíte jako Hotentoti, kdo vám má rozumět?” tahám ho za rukáv. „Pojď, sedneme si, tady je lavička. Chtěla bych vědět, jestli myšlenky mohou ovlivnit funkci mozku. Tedy, jestli jsem schopná poškodit ty kabely v mozku,” dotírám na něj. „Víš, představuji si to tak, že mozek pracuje podobně jako počítač. Malý, geniální biopočítač, který mi trůní v hlavě a řídí celý organismus,” uvažuji nahlas.

„Podívej," chytá se konečně Ivan. „Každá z přibližně 16 miliard nervových buněk mozkové kůry je srovnatelná s malou elektrickou baterií. Jsou polarizované tak, že povrch a vnitřek mají opačné póly. V důsledku biochemického působení neurony několikrát za sekundu změň póly..."

„Moje hlava," brzdím rozohněného lékaře. „Nerozumím ti, mluv jako člověk!"

„Oukej. Náš mozek skutečně pracuje jako počítač. I když to je velmi jednoduché vysvětlení. Můžeme považovat myšlenku za, hm, elektrický impuls? Mozek produkuje elektrickou aktivitu v různých kmitočtech. Frekvence se měří na elektroencefalografech, EEG. To přece znáš - a co dál?"

„Ovlivní můj změněný mentální stav, dejme tomu hněv, jeho funkci?" vyptávám se.

„Samozřejmě, změna frekvence se projeví," odpovídá Ivan.

„Co se stane, když pociťuji dlouhodobý stres, poškodím si kábly?"

„Kábly asi ani ne, pokud to mohu vyjádřit tvými slovy, ale je velmi pravděpodobné, že v těle vzniknou jiné informace. Současná věda potvrzuje, že civilizační choroby, jako je řekněme nadváha, jsou způsobené právě tím, že žijeme příliš rychle. Víš, často se to stává i mně, nestíhám, už nemůžu a potom doháním energii," povzdychne si Ivan a pohlédne si na břicho. „Všichni víme, jak nadváha vzniká - přejídáme se. Máme málo pohybu. Přesouváme se všude auty, zapomněli jsme chodit. Zvykli jsme si, že obézní člověk je něco úplně normálního."

„To máš pravdu. Když jsem byla tlustá, učili jste mě, myslím vás odborníky, že mám změnit životní styl. Znělo to dobře, jenomže jste mi neřekli jak... Ivane, proč člověk tak obtížně mění své návyky? Čeho se bojíme," ptám se filozoficky.

„Kdoví, snad je to tím, že po vyšlapané cestičce se snáze kráčí. Něco podobného znám ze své ordinace. Pacienti si stěžují na bolesti zad. Řeknu jim, že je nutné více se pohybovat, cvičit. A víš, co oni na to? Prý nemají čas. Někdy uvažuju, kam lidstvo spěje. Máme čas na televizi, máme čas na práci - lidé se věnují kdečemu. Zapomínají na sebe. Výzkumy vztahu myšlení a tělesného zdraví probíhají už řadu let," pokračuje Ivan, „nic nového pod sluncem. Už i naše babičky věděly, že ve zdravém těle je zdravý duch. Všechna tato rčení se opakuje v každém jazyce."

„To znamená, že když jsem dejme tomu nemocná, mohu dobrovolně povzbuzovat svoje tělo pozitivními myšlenkami? Jaký to má dopad na můj organismus?“

„Všichni víme, že pesimistický pohled ať už na naše zdraví, nebo na život jako takový, nikomu neprospívá. Ze své praxe vím, že špatně naladěný člověk se léčí hůř než ten, který přidá své nadšení a věří tomu, že všechno dobře dopadne. Stále se v ordinacích objevují lidé, kteří si stěžují na určité bolesti, přestože vyšetření dokazují, že všechny testy jsou v normě. Tyto „psychické bolesti“ jako by poukázaly na to, že v těle není rovnováha. Něco jako upozornění - přetěžuješ mě. Žijeme velmi hektickým životem. Nedbáme na varovné signály, raději si vezmeme lék a máme pokoj.“

„Dobře, tak mi tedy řekni, proč člověk podceňuje svoje negativní myšlenky? Jak je možné, že nechápu, že stresem se dokážu úplně zničit,“ dodávám...

Ivan se usměje a pohlédne na mladého muže, který prochází kolem nás. Ukáže na něj prstem a vyzve mě: „Zkus se ho zeptat. Vsaď se, že nebude věřit, když mu povíš, že naše imunita je značně ovlivněná činností mozku. Optimisti žijí déle, jsou zdravější - ano, věřím tomu, že změnou smýšlení jsme schopni překonat mnohá onemocnění a také nadváhu.“

Teď se usmívám já: „Vidíš a přesně to jsem udělala. Přestala jsem se zabývat tím, jak jsem tlustá, a začala jsem se povzbuzovat. Radikálně jsem změnila svoje smýšlení a výsledek se projevil téměř okamžitě.“

„Ano, tohle radím svým pacientům i já. Není dobré, když se poddají světobolu. Víš, v našem těle probíhají velmi komplikované procesy. Stres je vlastně jistý emoční stimul a organismus odpovídá po svém - upraví biochemickou reakci prostřednictvím nervového systému a endokrinních žláz. A to má dopad na celý organismus.“

„Znamená to, že když zaměním negativní myšlenku za pozitivní, ovlivním svoje tělo a nastartuji léčebný proces?“ skočím mu do řeči.

„Tím vlastně ztrácíš tu reakci, kterou jsi v těle sama vzbudila. Organismus nemá důvod, aby vyvolával změny, a vrací se do své normy. Podívej, velmi jednoduchým příkladem je tříska, která ti hnisá pod kůží. Když ji vytáhneš, není důvod, aby tělo reagovalo na cizí předmět.“

„Jasně, ale to je mechanická záležitost a všichni přece víme, že třísku stačí vytáhnout. Rána se zahojí sama,“ směju se. „Ale víš, jak je těžké namlouvat si pozitiva o své postavě, když vypadáš jako legendární Mobby Dick?“

Uvěřme tedy tomu, že v našem těle pracuje orgán, který má na starost naše stravování. Nezáleží na tom, jestli jsme přibraly po porodu, nebo ne. Mnohé z nás jsou obézní od dětství, nebo jsme přibíraly v některém období svého života. Podstatou všeho zůstává skutečnost, že se ze svých problémů neumíme vymotat. Ze své praxe znám i to, že nezáleží na tom, jestli mám navíc 5 kg nebo 30 kg. Pocit - nevypadám dobře - je stejně silný. Já jen tvrdím své. Popíráním své ženskosti poškozujeme své stravování a přitom to ani netušíme.

Zkusme si vzpomenout, jak často si připomínáme, že jsme tlusté. Při každém oblékání, při každém pohledu do zrcadla, ale i tehdy, když nás během posezení s přítelkyní škrtí kalhoty. Kdesi jsem četla, že člověk má denně více než 20 000 myšlenek. Moje otázka zní: „Kolik myšlenek věnujeme své nadváze? A kolik roků?“

Berme je jako negativní impulz, jako stres ze své „nenormální“ postavy. Co by to pro nás znamenalo? V duchu si znovu připomeňme pokus se zvířaty a budeme přesně vědět, o co jde. Štíhlá žena si celý život pěstuje i tu přirozenou část svého já, která se nazývá - ženská krása. Žádná z nás nemusí splňovat kritéria modelky. Je omyl myslet si, že musím vypadat podle toho, co mi diktuje módní časopis. Měla bych vypadat tak, abych byla se sebou spokojená. Kromě toho nesmíme zapomínat, že v našem těle je potřeba být „sexuálně“ přitažlivá zabudovaná přesně tak jako naše dýchání, potřeba spát, pít a jíst. Odborníci rozeznávají fáze stresu. Na začátku stojí odolnost vůči stresové situaci, kterou řešíme na běžné úrovni. Je-li stresová situace silná, nastává fáze - VAROVÁNÍ. Pokud se dokážeme dostatečně dlouho bránit signálům těla - něco není v pořádku -, přeroste stres do závažné formy ODOLÁVÁNÍ a časem se dostáváme k VYČERPÁNÍ. Ty ženy, které upozorovaly, že přibýlo několik kilogramů navíc, řešily situaci okamžitě. Varovné signály braly vážně. Není divu, že se dokázaly velmi rychle vzpamatovat a v našich očích zůstaly přirozeně štíhlé. Vrátily se na svou původní hmotnost. Dobrý pocit ze své postavy braly jako samozřejmost.

„...bylo pro mě přirozené, že musím zhubnout. Přibrala jsem a najednou jsem si uvědomila, že moje postava už není to co předtím. Kolegové v práci mi připomínali, že jsem se trochu změnila. Vadilo mi to... začala jsem si dávat pozor na stravu. Stačilo jenom trochu méně jíst a všechno se vyřešilo samo...”

My, které jsme varovné signály nebraly vážně a mávly jsme nad nimi rukou jako nad zbytečností - jsme přibraly. Na začátku jsme snadno mohly vyřešit nadbytečných 5 kilogramů, ale to jsme musely počkat na nádherných 20 kg nadváhy. Krásný příklad, jak na sebe zapomínat.

Období sebezpozorování, tedy od chvíle, kdy si velmi intenzivně začínáme všimát svých přibývajících kilogramů, se dá přirovnat k fázi odolávání stresu. To znamená - stres cítím velmi silně a v té době začnu zachraňovat situaci, bohužel nesprávně. V panice se pustím do diety, případně začnu reagovat na stres svérázným způsobem a snažím se nevšímat si pocitů frustrace a především je v sobě potlačovat. Roky se snažíme zhubnout a každý neúspěch si v hlavě „zapisujeme“. Nastává čas, kdy už dál nemůžeme. Jsme tělesně i duševně vyčerpané. Vzdáváme se. Odpískáme svoji nadváhu a řekneme si, nezáleží na tom, jak vypadám. Bohužel všechny víme, že to není pravda.

Děkuji přírodě, že nás obdařila schopností rozeznat množství signálů, které pro nás znamenají nebezpečí. Jakmile stres překročí únosnou hranici a dostaneme se do fáze odolávání, začneme dělat množství chyb. Místo toho, abychom se uklidnily a našly způsob, jak řešit danou situaci, uvěříme dobrým radám kamarádek, baštíme preparáty na hubnutí, snažíme se cvičit...

Odborníci nás roky varují a připomínají, že rychlé snížení hmotnosti v důsledku diety nepřináší žádný trvalý efekt. Nemusím ani připomínat, že výroba preparátů na hubnutí není motivovaná dobročinností nebo úsilím nám pomoci. Pokud se některý výrobce rozhodne vyrábět přípravky na snížení hmotnosti, je si absolutně jistý, že má otevřené dveře ke každému člověku na této planetě, který chce zhubnout. Jen na americkém trhu se ročně prodá těchto přípravků za více než 70 miliard dolarů. Stojí za zamyšlení, jakými finančními částkami jsme přispěly my...

Kromě toho musíme myslet i na to, že s tělem si nesmíme zahrávat. Periodické odtučňovací kúry jsou nebezpečnější než nadváha.

Při náhlé změně stravy, kterou nám diety nabízejí, trpí trávicí ústrojí, drasticky se snižuje energetický přísun a naše tělo se brání tím, že prudce sníží výdej energie.

Takže co s tím? Jak se máme dopracovat k přirozené linii?

Jedinou možností pro nás zůstává:

Musíme se vrátit k normální funkci stravování. Tím zastavíme přibírání. Jestliže se naše psychika a tělo uklidní, jsme schopné měnit svoje špatné stravovací návyky.

KAPKY NA HUBNUTÍ

„V životě jsem ještě neslyšela takovou kravinu,“ říká mi třicetiletá právnička po mé přednášce. „Připadá mi nekonečně hloupé, že bych si měla hrát na sexuálně přitažlivou ženu, a to by mi mělo pomoci při hubnutí. Neumím si představit, že kroutím zadkem před kolegou...“ Chvilí sleduji její reakci a hledám slova, když se náhle zpoza mých zad ozve starší žena.

„Promiňte, že se míchám do vaší debaty, ale mně připadá, že Editka má pravdu. Mohu-li porovnat svoji zkušenost, musím přiznat, že jsem nikdy neměla nadváhu, takže se jen těžko umím vžít do situace opravdu obézní ženy. Teď, když je mi už 55 let, jsem přibrala několik kilo. Zpočátku jsem to všechno připisovala věku. Dnes jsem si uvědomila, že jsem spíš odbočila od svého postoje k sobě samé,“ přemýšlí paní nahlas.

„Celý život jsem velmi dbala o svou postavu. Myslím si, že ženská krása nespočívá v tom, abych kroutila zadkem, jak jste řekla. Hierarchie našich hodnot se týká i toho, abych svou postavu pokládala za něco pěkného a samozřejmého. To k nám ženám patří. Nemohu souhlasit s tím, že pracovní postavení se nemůže dobře doplňovat se sebevědomím štíhlého člověka.“

„Chcete říct, že mám se svými kily navíc méně sebevědomí? Ne, to je nesmysl. Dokážu být na sebe dostatečně hrdá i bez dokonalé linie,“ namítá právnička.

„Já jsem si z přednášky vzala něco úplně jiného. Přijala jsem to, co bylo řečeno. Ostatně jsem si až dnes musela přiznat, že ani ve vyšším věku nemusím na sebe zapomínat. Líbit se sama sobě není otázka

povolání ani čehokoliv jiného," přizvukuje neznámá paní a já se divím, s jakou oduševnělostí obhazuje svůj postoj.

Přemýšlím, proč některé z nás tolik popírají svou sexualitu. Na jedné straně hledají jakoukoliv možnost, jak zvítězit nad obezitou, a na straně druhé vyvracejí podstatu hubnutí - chtějí zhubnout proto, aby vypadaly lépe. Raději ty dvě ženy nechám, ať se dohadují.

Uvažuji o tom, co všechno jsem mohla říct na svou obranu. Pokud chci zhubnout, musím změnit svůj životní styl. Změna se musí týkat především pohledu na sebe a na svůj postoj k tomu, jaký mám problém. Znevažovat potřebu vypadat dobře je začátkem neúspěchu na cestě za štíhlostí. Jsem ochotná se změnit - má být moje osobní heslo, až potom jsem schopná měnit své léty nabyté návyky. Na dvou židličkách se sedět nedá. Ani my nemůžeme tvrdit, že nadváha mi nevádí, a potom tajně pojídat zázračné léky na potlačení hladu. Kapky na hubnutí nosím ve vlastní hlavě.

HLAVA - MAPA

Abychom je uměly úspěšně používat, musíme si popovídat o činnosti mozku. Nikdo z nás nemusí skládat zkoušky z biologie, ale je dobré si připomenout, co jsme se ve škole naučily. Víme, že tento orgán s přibližně sto miliardami nervových buněk, které jsou propojené kvadriliony synaptických spojů, váží asi 1,3 kg? A mužský prý o něco víc (nechce se mi věřit). Jedno je jasné, díky tomuto nádhernému nástroji jsme schopné myslet, cítit, milovat, pohybovat se... Vědci dosud pátrají po tom, proč je náš mozek tak velký a proč z jeho kapacity využíváme méně než deset procent.

Mozek, naše geniální zařízení, má obrovskou moc. Kromě toho, že řídí všechny naše orgány bez našich vědomých příkazů, dělá ještě něco navíc. Skutečně ho můžeme přirovnat k počítači. Třídí a ukládá do databáze všechny vnější i vnitřní informace. Ukládá i naše myšlenky, slova, čtený text. Prostřednictvím mozku vnímáme lásku, smutek, nenávisť. Máme vzpomínky. Obrovská databanka, kde je všechno uloženo.

Jestliže jsme si v dětství spálily prst, automaticky odtáhneme ruku od horkého. Naše tělo si pamatuje všechno. Možná řeknete - jak

je možné, že zapomínáme. Vědci tvrdí, že mozek můžeme trénovat. Je vlastně naším rozhodnutím, jak s ním budeme zacházet. Komunikovat se svým mozkiem není až tak obtížné, jak by se zdálo. Svůj problém s nadváhou už nebudeme řešit jako doposud, nechme se vést tímto nejzáhadnějším lidským „nástrojem“ a dovolme mu konečně pracovat tak, jak má. Musíme si uvědomit i situaci, v níž se právě nachází. Nenormální vjemy, které snímá - to znamená stres -, ukládá do své bezedné banky a stále se nás snaží ochraňovat. Pomocnou ruku zvenku však musíme podat my.

Představme si to tak, že náš stres vyvolal v hlavě jakoby zavirovaný program. Skutečný počítač také tiše čeká na pokyny. Zkuste mu dávat nenormální příkazy a čekejte, co se stane. S trpělivostí slona se vás tisíckrát zeptá - chcete změnit název souboru? A vy nadále tisknete tlačítka a nedokážete najít ten správný povel, protože jste ho zapoměly. Když už vzteky třískáte do monitoru a nevíte, co máte dělat, počítač s klidem Angličana nabízí alternativu - chcete vypnout počítač? Vůbec si nevšímá, že už šíleně vřeštíte: „Nééé... hledám ten včerejší soubor...“ ON se však nenechá vyrušit - ERROR - chyba v zápisu - opakuje neustále. Zbytečně se snažíme donutit stroj, aby fungoval tak, jak my uznáme za vhodné. Má své zabudované informace, a aby mohl skutečně dokonale pracovat, přizpůsobit se musíme MY.

A tak pracuje i naše tělo. Má své zákonitosti a budeme se muset opravdu donutit, abychom je konečně respektovaly. V našem úsilí zhubnout musíme využít to, co nám nabízí. Mozek nám dává možnost všechno opravit. Ochotně se přizpůsobí „staronové“ situaci a mám takový pocit, že kdyby měl plíce, konečně si oddechne. Dejme mu tedy šanci a využijme jeho obrovské kapacity i na to, abychom dokázaly zhubnout.

Z o p a k u j m e s i :

- Prvotní stres je základem naší nadváhy
- Únava podpoří prvotní stres
- Dieta vyvolá další stres
- Myšlenkový návyk z nás dělá chronicky obézní ženy

To stačí! Máme možnost všechno znovu opravit. Nezáleží na tom, kolik nám je let, ani na tom, jak dlouho se snažíme různým způsobem zhubnout. Mně a mým děvčatům se to daří. A já věřím, že návod, jak se skutečně zbavit přebytečné tělesné a duševní zátěže, vás zaujme. Každé z vás držím palce. Možná se vydáte na dlouhou a zpočátku obtížnou cestu, zažila jsem to sama. Ale vedla mě nekonečná touha znovu prožívat pocity spokojenosti.

„Začnete nový život," říkávám přítelkyním. Nebo si zkuste vzpomenout, jaká jste v mládí byla. Podívejte se do zrcadla a v klidu se rozlučte s obrazem ženy, kterou tam vidíte.

Zakopejte válečnou sekyru - válka skončila.

START

ještě jsem se nesetkala s úspěšným člověkem, jenž by nevěřil ve vlastní schopnosti. Ani vrcholový sportovec se nepřipravuje na svůj špičkový výkon tím, že už předem začne pochybovat. Představte si řekněme oštěpaře, který se na olympijských hrách obává toho, že si vypíchne oko. Nesmějte se, myslím to vážně. I my se musíme na úspěšné zvládnutí hubnutí dokonale připravit. A předesílám, že budeme potřebovat hodně duševních sil, abychom dosáhly výsledku. Podstatou je jasně si stanovit pravidla hry. Budeme se učit ovládat stres, který nás nutí přejídat se.

Vyslat signál do svého nitra je komické, protože v zrcadle na vás hledí tlustý člověk. Pamatuji se na své těžké začátky. Když jsem si uvědomila, kde dělám chybu, s velkým odhodláním jsem si stoupla před velké zrcadlo, vysvlékla jsem se donaha a řekla jsem si svou první pozitivní větu: „Editko, vypadáš dobře." Víte, co se stalo? Chvilí jsem se na sebe dívala a potom jsem se rozplakala jako želva.

Nebyla jsem schopná uvažovat o sobě jako o něčem pěkném. Viděla jsem všechny ty faldy, bála jsem se vlastního výsměchu.

Jenže, kdo by se mi posmíval? Jen já sama...

„...velmi se snažím myslet pozitivně. Když se našminkuju a podívám se na sebe, řeknu si, že to ještě docela ujde. Ale když se podívám na svoje tělo, jsem vyřízená..."

Nezapomínejme, že právě tyto negativní myšlenky nás nutí jít. Zkuste na sobě najít záchytný bod, od něhož se můžete odrazit. Zpočátku je dobré, když se začnete povzbuzovat bez ohledu na to, že byste myslely na svou skutečnou podobu. Vyhledejte své staré fotografie a porovnejte, jaký je rozdíl mezi ženou tehdy a nyní. Vzpomeňte si, jak bylo krásné být štíhlá a spokojená. Motivujte se tím, že všechno je jen přechodný stav, který zvládnete. Musíte v sobě vyburcovat silné pocity, jež vás dokážou nadchnout. K jakékoliv změně svého života potřebujeme euforii. Rozhodnutí - **DOKÁŽU TO!**

Překonáváme jenom své vlastní myšlenky o sobě. Já vím, jak je těžké tvrdit něco, co vlastně ještě neexistuje. Ale hrajeme hru pouze ve své hlavě. Berte to jako práci s počítačem. Přizpůsobujeme se informacím - ať už se zdají být jakkoliv směšné -, které máme zakotvené v těle. Tisíckrát opakovaná lež se nakonec stává pravdou, říká se. Co nám brání, abychom si zahrály na dospívající dívku, která stojí před zrcadlem...

Nedostatečně silnou motivací se dostaneme jen na začátek cesty. Tuto skutečnost pozoruji často v pracovních skupinách, které vedu. Rozhodnutí zhubnout provázejí různé motivy. Některé ženy trápí zdraví, jiné zase opustil manžel. Některé přijdou jen proto, neboť slyšely, že se u nás hubne. Kamenem úrazu se stává skutečnost, že pro své hubnutí musíme objevit skutečně závažný důvod, abychom našly dostatek sil dotáhnout to do šťastného konce. Spontánní hubnutí, jež mi ženy hlásí na počátku naší spolupráce, připisují nadšení. Euforické pocity - hurá, dá se zhubnout - však vydrží jen velmi krátce. My, které dlouho pracujeme na dosažení optimální hmotnosti, víme, co všechno pro to musíme podstoupit. Hubnutí je náročná práce. Pracujeme duševně i fyzicky. Potom se nemůžeme divit, jestliže do skupiny přijdou ženy a jsou zklamané, že musí pro svou linii i něco udělat.

„Zázraky se nedějí," říkávám. Děláme to takhle:

Základem všeho je odbourat stres, který způsobuje naše přejídání se. Poněvadž už víme, jakého je druhu, učíme se záporné myšlenky o sobě negovat. Prvořadým předpokladem úspěchu je zbavit se zbytečných a neproduktivních úvah, které nás mohou brzdit. Čím pevnější a neotřesitelnější je naše odhodlání a víra v úspěch, tím snáze se vyrovnáme samy se sebou. Rozhodnutí musí vycházet z nás. Do-

kážeme-li už rozpoznat stresovou situaci a odpovědět na ni, učíme se stresu vyvarovat. Víme i to, že každá myšlenka - nevypadám dobře - nás znovu donutí jíst. Současně si neustále připomínáme, že naše tělesné příznaky - nadváha - jsou způsobené emočním rozpoložením.

Jestliže jsme pozitivně naladěné, naše tělo reaguje - pozitivně. Rozhodnutí zhubnout musí mít pevné místo v naší mysli. Často se svých žen ptám, o kolik chtějí zhubnout. Odpovědi jsou různé. Zarážející fakt je ten, že ani jedna z nich neřekne - všechno. Stokilogramová žena bude tvrdit, že jí stačí „tak deset“. Mnohé říkají - ani sama nevím. Musím znovu připomenout, že nadváha sama o sobě je onemocnění. Nemůžeme připustit myšlenku, že si nechám na památku deset kilogramů. Se smíchem říkávám ženám: „Víš, to je stejný nesmysl jako tvrdit, že si necháš na památku kousek psoriázy, protože se ti hodí k tričku...“

Nastartujeme se tím, že se dáme do pořádku. Každý nadbytečný gram musí zmizet. Chci být přece zdravá, nejen tak napůl...

Jestliže jsem správně naladěná, začnou se v těle dít hotové zázraky. Když si vyměňujeme informace v těle vědomě a současně se učíme novým myšlenkovým návykům - organismus reaguje. Pokud vím, že myšlenkami ovlivním funkci těla, ráda se jich zbavím. Trápí-li mě pocit, že jsem tlustá, vyměním ho za jiný - hubnu. Velký důraz klademe na sebemotivaci. Rozhodla jsem se zhubnout a dokážu to. Dá se to zvládnout, protože měním pouze své myšlenky.

Přejídám se - jím méně

Vypadám hrozně - je to čím dál lepší

Bojím se, že nedokážu zhubnout - hubnu snadno a rychle

Nechce se mi - mám radost z toho, co dělám

Jsem příšerná - líbím se sama sobě

Vyháníme ze své duše strach z neúspěchu. Ustavičným opakováním toho, čeho chceme dosáhnout, přichází nové poznání. Jsem schopná změnit se. A najednou se mění i stravovací návyky. Co se stalo?

Hypotalamus, nebo chcete-li, náš organismus, přestal vnímat stres. Začaly jsme pečovat i o tu část těla, která se nazývá - ženskost. Vyměnily jsme řekněme 5000 negativních myšlenek (elektrických impulzů) o sobě za něco jiného. Za pocit pohody očekáváme změnu stravování. Hlad se začne hlásit každé čtyři hodiny. Tím, že jsme vynechaly nadbytečná jídla, klidný organismus přestane ukládat tuk do zásoby. Už se nepotřebuje bát, že znovu nedostane požadovanou dávku. Dostavují se skutečné pocity hladu. Jestliže vynecháme dejme tomu oběd, chvíli nám kručí v břiše a potom... Tělo si svou chybějící energii vezme. Nemusíme se bát, má přece dostatek zásob. Zhubneme první kilogramy.

Nám však nestačí, abychom se řídily pouze tím, že můj organismus konečně pracuje tak, jak má. Jestliže se zbavíme stresu, motory v našem těle budou pracovat stále stejně. To znamená, zhubla jsem 2 kg a dál nic. Musíme přiložit ruku k dílu.

Pokud zjistím, že hlad se hlásí každé čtyři hodiny, aniž bych musela kontrolovat hodinky - trvá to přibližně dva týdny -, mohu se pustit do snižování dávek potravin. Divíte se? Abychom zhubly, musíme se naučit méně jíst. To je přece samozřejmé. Znovu vzpomínám na své začátky. Řekla jsem si jednou u stolu, že sním jenom polévku. Byla neděle a já byla v počáteční fázi svého rozhodnutí změnit se. S myšlenkou - jsem sytá, jsem sytá, jsem sytá... - jsem zvedala každou lžici k ústům. Najednou zazvonil telefon, chvíli jsem si povídala, a když jsem se vrátila ke stolu, zjistila jsem, že už nemám hlad. Trik s odchodem od stolu se změnil na zajímavý rituál. Nedělala jsem ho často, protože jsem se bála, že zemřu hladý. Časem se všechno změnilo. Dobrovolně jsem nechávala na talíři lžici jídla. Muž se zlobil - proč si nenandáš míň, když potom trochu necháváš. Dojez to. Vstala jsem od stolu a odpochovala do koupelny. Podívala jsem se na sebe a pomyslela si - no vidíš, dokázala jsi to.

Ted' jsem si vzpomněla na Alenu. Jednou mi vyprávěla, že i ona se snažila snižovat podobným způsobem dávky jídel. Nějaký časopis nabízel množství triků, jak zhubnout, a Alena si vybrala tento. Měla si místo jídla najít takovou činnost, jež by ji zaměstnávala.

„Odpoutejte se od jídla,“ radili jí a ona si poradit nechala. Vždycky, když se hlásil hlad, pustila se do úklidu. Protože je Alenka dobrá hospodyňka, řekla si - aspoň dám barák do pořádku. Nevím, jak

dlouhou vydržela, k tomu jsme se nedostaly, ale musela to být opravdu komická situace, protože manžel zjistil, že se s ní děje něco ne-normálního. Pobledlá Alena samozřejmě neprozradila nic. A jednou večer to manželovi došlo - vpochoval do koupelny, kde vyhládlá žena drhla dokonale čistý záchod jako o život. Něžně ji chytil za ruku a prohlásil: „Miláčku, ten hajzlík nemůže za to, že máš hlad. Pojď se už konečně taky najíst.“

Alenka je zářný příklad, jak se to nemá dělat. To, co dělala, nebylo snižování dávek, ona chtěla nahradit jídlo činností. Hladověla. My se však učíme jíst. Radit, co konzumovat a co ne, je pro nás tabu. Každá z nás je jiná. Jíme to, co potřebujeme. Výpovědi mých žen potvrzují, jak se nevědomky mění jejich chutě.

„...před několika týdny jsem k snídani snědla tři rohlíky. Dnes nedojím ani jeden, stačí mi to...“

Protože jsme klidnější a nepodléháme stresu, automaticky jíme méně. Omezování dávek potravin znamená pro nás možnost dát tělu signál: „Podívej, jsem schopná méně jíst.“ Mozek si všechno vyřeší po svém.

„...když mám chuť na čokoládu, hned si ji dám. Předtím jsem potlačovala chuť na sladké. Pojídala jsem vždycky něco zdravého, nízkokalorického. .. A potom jsem si tu čokoládu nakonec stejně dala...“

Nepodléhejme panice. Musím však jasně odlišit fázi hubnutí a dokonalou štíhlost. Možná jsem se špatně vyjádřila, musím si uvědomit, že během hubnutí se čas od času nedokážu vyhnout místům, kde na mě číhají mlsoty. Jestliže neodolám, dám si. S tím vědomím, že teď sice nezhubnu, ale ani nic nepřiberu. Jídla se nikdy nesmíte bát. Pokud se stále nedokážete zbavit strachu z jídla, nikam se nedostanete. Dokonale štíhlá žena nemá obavy z nájezdů na chladničku. Víím, že když jsem sytá, nikdo na světě mě nedonutí sníst ani tu největší lahůdku. Nemám to kam dát. Nevejde se. Jsem zkrátka plná. Těchto pocitů se nedá dosáhnout okamžitě. Nesprávné stravovací návyky jsme měly celé roky. Stane-li se mi, že sním něco navíc, rozbolí mě žaludek. Tehdy víím, že jsem to s jídlem přehnalá.

Sebemotivace znamená postupovat čím dál rychleji. Pěstovat si v duchu pocit pohody, povzbuzovat se, neustále si připomínat, čeho chceme dosáhnout, to je jen část našeho plánu. Zbavily jsme se prvotní hybné páky, která vyvolala chronickou informaci v mozku. Zbavily jsme se přejídání.

*„...víš, co se mi líbí? Představa, jak jednou muž někomu řekne:
,To je moje žena, krásně zhubla.*

DANA

„Nechápu to, připadám si jako dement,“ zastaví mě Dana. Chodí do naší skupiny velmi krátce a já jsem měla pocit, že je všechno v pořádku. Víím o ní jen tolik, že jí je 38 let a má 24 kilogramů navíc.

„Co se děje,“ ptám se. „Nejde ti to?“

„Nechápu, jak to vlastně funguje. Chodím cvičit, vždyť víš, pravidelně. Jsem tu mezi vámi už dva měsíce, a nic. Celá ta tvoje teorie mi vůbec není jasná, chápu, o čem mluvíš, ale nevím, jak mám pokračovat. Nerozumím tomu, proč si stále ze sebe utahujete.“

„Myslela jsem, že chápeš, co děláme,“ povzdechnu a hledám slova, jak vysvětlit záhadné chichotání mezi ženami v tělocvičně.

„Dobře, povím ti to jinak. Víš, co děláme? Blázníme. Přestože jsme seriózní dospělé ženy, matky a mnohé z nás mají významné pracovní postavení. Ale v hlavě se chováme zase jako puberťačky. Znova se učíme líbit se. Nejprve sobě a potom světu. Bez těchto pocitů si nikdy nedokážeme vypěstovat nový návyk. Všimni si, některé se umějí uvolnit a o svých nových pocitech vyprávějí. Jiné se nemusejí slovy projevit vůbec. Přesto si představují, že jsou zase v pohodě. Je to velmi individuální. Projevovat svou sexualitu nám brání naše výchova a vliv prostředí, v němž jsme vyrůstaly.“

„Chceš mi namluvit, že všechny si tu pěstují pocit - jsem sexy?“ otázala se Dana nevěřičně.

„Jednoznačně. Jestliže to nebudu dělat, nezbavím se stresu. Ty ženské v tělocvičně si jasně uvědomují, že pokud nebudou volat na linku své sexuality, pokaždé se jim zase ozve jídelna. Zkus to vstřebat

do sebe takhle. Přestav si, že každá myšlenka je kapka estrogeneru do hypotalamu. Estrogen je i naše ženské chování. Čím víc kapek, tím méně jím. Cvičení je jen podpůrná forma, abych si vytvarovala pěknou postavu. Vlastně se všechno odehrává v našich hlavách," vysvětluji.

„Ty nejsi normální," zhrzí se Dana. „Chceš, abych si namlouvala, že jsem sexy? S mou postavou? Podívej se, jak vypadám..."

Dívám se a chvíli odhaduji, jak asi vypadá nahá, představuji si, co všechno se skrývá pod velkým tričkem.

„Poslouchej, ženská, chceš, nebo nechceš zhubnout," ptám se po chvíli.

„Jasně že chci," odpovídá a asi uvažuje o tom, co jsem povídala.

„Slibíš mi, že uděláš přesně to, co ti řeknu?"

Mladá žena přikývne.

„Zítra si vyřídíš kadeřnici a dáš si do pořádku vlasy. Do příštího týdne si budeš zkoušet před zrcadlem svoje nové šminky. Vyhodíš ty nemožné střevíce, ve kterých věčně běháš, a oblečení půjdeme nakupovat spolu. Sejdeme se v úterý ve dvě."

Představte si, že Dana přišla. Vyzkoušely jsme kvanta šatů a chechtaly se jako dvě střelené puberťačky, než jsme našly vhodné oblečení. Nový účes jí velmi slušel. Přiznala se, že si vlasy ostříhala sama. Černé tričko téměř po kolena a vytahaná sukně skončily v koši už v obchodě. Dana mi je sice rvala z rukou, že se ještě hodí, ale já držela pevně.

„Ne, Dani," odmítavě jsem zavrtěla hlavou. „Minulost skončila. Nová žena potřebuje nové šaty. A teď se podívej," otočila jsem ji k zrcadlu. „Koukni, jak jsi pěkná, stačí jen chtít. Tady začíná proměna. Nemusíme si hned myslet, že pocit vypadat dobře je hřích. Jak se chceš povzbuzovat, když neuděláš první krůčky? Jak chceš stavět dům, jestliže nepostavíš pevné základy? Přece víš, že zhubneme jen tehdy, pokud v sobě podpoříme hormonální činnost, tak proč chceš odmítat sama sebe. Chceš dokázat zhubnout, a potom se postavíš proti svému rozhodnutí?"

Doopravdy, Dani, jak ses ke mně dostala? Kdo ti vlastně řekl, že vedu kurzy hubnutí?"

„Nebudeš mi věřit, ale mě by to nikdy nenapadlo. Vymyslel to můj muž. Slyšel o tobě, a tak..." svěčila se Danka a mně bylo jasné, že v jejich manželství něco neklape.

Uplynul rok a z Dany se stala sebevědomá dáma. Změnila postavu, zaměstnání i manžela. Náhodou jsme se potkaly, a tak jsem měla možnost dozvědět se podrobnosti. Během manželství zjistili, že Dana nemůže mít děti. Důvody teď nejsou podstatné, ale Danin manžel začal být čím dál agresivnější. Hádky a pranice nebraly konce. Vzájemné obviňování a manželovy úniky k alkoholu přiváděly Danu do stále zoufalejší situace.

„Chtěla bych ti poděkovat, Editko," řekla mi, když jsme se loučily. „Našla jsem v sobě sílu ukončit ten bolestný vztah. I díky novému pohledu na sebe. Dodala jsi mi sebevědomí a já jsem změnila ve svém životě všechno. Mám novou práci, která mě baví. Postavu ti popisovat nemusím, tu přece vidíš. Sportuju, no zkrátka žiju tak, jak jsem vždycky chtěla. Po letech jsem konečně šťastná. Věříš mi? Už musím běžet," dodává.

V rychlosti mě líbá na tváře a já otočím hlavu, aby neviděla slzy dojetí v mých očích.

Ať se ti daří, Dani, šeptám si v duchu. Jestliže jsem mohla alespoň špetičkou přispět k tvému štěstí, tak jsem splnila svou práci, a přitom si vzpomenu na mladou ženu z Trnavy. Jak se vlastně jmenovala, Hanka? Želbohu, na tu jsem kdysi neměla čas...

Zbavit se prvotního stresu, pocitu, který nás provázel několik let, je velmi těžké. I když to bereme s humorem, občas přicházejí chvíle, kdy je třeba konfrontovat výsledky. Pokud jste mi rozuměly, nezhubla jsem proto, že jsem si bezduše opakovala: „Jsem pěkná, jsem pěkná..." Musela jsem skutečně nahlédnout do svého nitra a odpovědět si na spoustu nepříjemných otázek. Udělat si inventuru v hlavě a projít si v myšlenkách celý svůj život. Našla jsem množství chyb, jež se už nedaly napravit. Ale i radostí a hodně, hodně příjemných drobností, které činí život životem. Často jsem se ptala sebe samé - proč chceš zhubnout? K čemu ti to bude? Co s tím vším uděláš?

Někdy jsem uvažovala jinak. Jak se změní tvůj život, když budeš štíhlá? Co všechno ti přinese nová postava? Má vůbec smysl změnit se ve čtyřicítce?

Jestli si odpovíte jen na tyto otázky, zpočátku vás překvapí, že ne najdete správnou odpověď. Umíte si vůbec představit, že máte na sobě úzké tričko a kraťasy? Nebo že sedíte u kadeřnice a konečně se bez obav díváte na svou tvář?

Představovat si sebe samu ve štíhlém provedení se ani příliš nedá. My, co máme velkou nadváhu, potřebujeme kus, co kus - horu fantazie k tomu, abychom se uměly do nové situace vžít. Přehrávat si v hlavě, že jsem sexy kočka, je v konečném důsledku absurdní. Neuvěříte tomu ani vy, ani vaše nitro. A potvora zrcadlo všechno potvrdí.

Navzdory tomu se musíme přemoci. Najít na sobě něco, co nás povzbudí, třeba i pěkné ruce. Co na tom? Někde přece musíme začít, ne? Najdeme novou možnost a povězme si, že se za všech okolností budeme povzbuzovat. Zkusme změnit o sobě názor.

„Není to zas tak špatné,“ byla moje první pochvala. „Celkem ujdeš,“ řekla jsem si po určité době...

Musíme se doslova naučit změnit své negativní myšlenky o sobě. Kdybych vás teď hned poprosila, abyste mi napsaly seznam vyjádření o sobě, byl by pravděpodobně velice dlouhý a nemilosrdný, není-liž pravda? Slibte si, že už nikdy se nebudete titulovat těmi „jmény“ jako dosud. Jsme přece ženy, zasloužíme si něco krásnějšího. Apropó... Kdo nám dává ta pěkná přirovnání - vypadáš jako tlustá... (nechci to napsat). S největší pravděpodobností si takováhle slova nebo myšlenky opakujeme jenom my samy. Co nám brání, abychom je nahradily jinými? Zase jenom my!

Musím vás však hned na začátku varovat. Nesmíte to dělat jako Monika.

„...už to vím, Edit, už si nenadávám - ty tlustá... Říkám si - ty krásná krávo...“

Monika je naše humoristka. Zpočátku jsem byla velmi skeptická, když přišla do naší skupiny. Všem však ukázala, jak se s humorem a s dobrou náladou dostáváme stále dál. A aby dokázala, že má pravdu, k zlosti mnohých z nás zhubla už o 17 kg. Nu, co dodat? Každá jsme jiná...

Takže tvrdit o sobě, že jsem holka k světu, když zevní obal nesedí, je skutečně těžké a deprimující. Víte, zprvu jsem si nebyla jistá ani já, zda změněnými myšlenkami o sobě si dokážu nastartovat novou postavu. Potřebovala jsem hodně trpělivosti a především důkaz o smyslu svého úsilí.

Odpovědi na své otázky jsem hledala v knihách a dostávala jsem zajímavé informace. Dozvěděla jsem se, že pokud v sobě dokážu vypěstovat silný, euforický pocit z toho, že očekávaný výsledek se dříve či později dostaví, mám velkou šanci změnit ve svém životě všechno, co chci. Řekla jsem si, proč to nezkusit.. Vstávala jsem s myšlenkou, že hubnu. Obsah písně vám neprozradím, možná někdy příště... zkrátka, žila jsem rok jako bláznivá mladice. Muž nechápal moje chování (a to prý mají větší mozek), divil se, jak mohu být pořád veselá. Ať se u nás dělo cokoliv, říkala jsem si - nenechám se vytočit.

Přestože každá z nás má spoustu starostí a povinností, rádím ženám, aby se na svět dívaly novými očima. Proč bychom nemohly hledat i v tom špatném něco dobrého a poučného. Vždyť pokud nejde o život, jde vždycky jen o... zapomněla jsem. Zahoďme na chvíli starosti všedního dne a věnujme se představám o hezčí budoucnosti. Proč bychom nemohly snít - třeba i o naší imaginární štíhlé postavě?

Pěstovat si nové pocity se vyplatí. Přichází den, kdy si najednou uvědomíme, že myslet pozitivně je věc zvyku. Uvěřit ve vlastní síly, vědět, že všechno držím pevně v rukou, je nádherný pocit. „Pod sádem je skrytá štíhlá žena,“ říkávala jsem si a moje ženy tvrdí, že mám pravdu. Musíme ji jen vyhrabat - ze sebe.

„...připomíná mi to loupání cibule, občas při tom pláču, než se dopracuju ke zdravému jádru... Ale když chci mít štíhlou postavu,

Dejme tedy tělu šanci, ať s námi spolupracuje. Jestliže jsme správně naladěné, podaří se nám i nemožné, stačí jenom chtít.

POROUCHANÝ POČÍTAČ

Myslíme na to, že náš vědomý stres vyvolal v mozku jakoby zavirovaný program. Je v něm chaos a příliš nesprávných povelů a s velkou pravděpodobností je přetížený.

Abychom dosáhly žádoucího výsledku, znovu se musíme naučit

spolupracovat. Vymazat nesprávné myšlenkové návyky musíme dobrovolně sami. Představte si, že vyndáváte z počítače poškozenou disketu a vložíte do něj čistou, aby se nahrály správné informace. Zní to možná tajemně, ale jinak ničeho nedocílíme. Musíme přejít na nový program a naučit se ho ovládat. Vyžaduje to jenom dostatečně dlouhý trénink.

Například, pokud chci zvednout ruku - povel na vztyčení paže probíhá automaticky. Všechny naše pohyby jsou automatické. Víím, že jsem neobjevila Ameriku. Ale vzpomeňte si, jak jsme s úsměvem pozorovaly naše děti, když se učily koordinovat pohyb. Celé týdny se s absolutním soustředěním snažily chytit hračku, pustit hračku. Nezapomeňme ani na to, jak moc jsme je povzbuzovaly při každém malém úspěchu. První nejisté krůčky, jsme u vytržení, když nožičkou konečně treť balon.

Připomínám to proto, abych vysvětlila, že i my se znovu musíme naučit komunikovat se svým mozkiem, aby vydal správný příkaz na náš povel a realizoval ho. Abychom dosáhly vysněného výsledku, musíme si vědomě nastavit nový program. Je to něco podobného jako dvě paralelní telefonní linky.

JÁ - tady venku a **JÁ** - tam uvnitř. Tyto dvě dnes odlišné ženy se musí konečně dohodnout. Musí být ustavičně spojené a musí mluvit stejným jazykem. Operátorem je mozek. Představte si, co je povinen denně, celé roky, vyslechnout.

Operátor - Čekám.

JÁ - Vypadám hrozně, jsem tlustá.

Operátor - Kam vás mám přepojit?

JÁ - Držím dietu.

Operátor - Došla energie. Doplnit.

JÁ - Jsem unavená...

Operátor - Doplnit energii, jsem tlustá, vypadám hrozně, jsem unavená...

JÁ - Jsem úplně na dně.

Operátor - Doplnit energii, jsem tlustá, vypadám hrozně, jsem unavená, jsem úplně na dně...

V telefonním vedení začne jiskřit. Operátor zachraňuje situaci. Přepíná vedení z jedné linky na druhou. Nedokáže pochopit, kam se

chci dovolat. Znovu a znovu si porovnává všechny informace, které vyslechl, a potom s absolutní samozřejmostí spojí správná čísla dohromady.

Operátor - Už vím, spojím vás s jídelnou!

Jestliže telefonuji tímto způsobem příliš často, spojení se stává automatickým. V případě, že ani nevypínáme linku, což je pravděpodobnější - jídelna se hlásí sama. A potom strašně často a dlouho telefonujeme.

Co takhle volat na správnou linku? Třeba takto:

JÁ Haló, dnes se cítím výborně...
Operátor - To mě těší.
JÁ Vypadám čím dál lépe, hubnu.
Operátor - Skvělá zpráva.
JÁ Jím méně, odpočívám, jsem plná energie.
Ó, výborně - mohu se konečně v klidu věnovat
Operátor - vaší regeneraci, jen tak dál.
Chci vás o něco poprosit... Já vám slíbím, že nebudu otravovat, vždyť víte, o čem mluvím, a vy byste mi mohl pomoci...
JÁ Ach, už chápu - vy se chcete spojit s vedlejší linkou, ale to jste přece mohla už dávno říct. Nevěděl jsem.
Operátor - Ani já nevěděla, že čísla jsou stejná.
JÁ Čísla jsou v pořádku, jen předvolba je jiná. Spojím
Operátor - vás. Mějte se...

Dovolali jste se na číslo vaší sexuality, co pro vás mohu udělat?

JÁ - ???

Dveře do chladničky se pomalu zavírají. Možná ještě občas zapomenou, co je třeba dělat, ale dříve či později se dopracuji k tomu, aby byl můj pocit z pěkné postavy vyvážený potřebou jídla.

„Láska prochází žaludkem,“ říká stará moudrost. Naše babičky to věděly. A na sebelásku nezapomněly ani ty ženy, které my se špat-

ným pocitem sledujeme na ulicích. Ta štíhlá bestie to ví - my se znovu musíme učit pěstovat v sobě dávno zapomenuté chování, které by mělo být pro každou z nás automatické.

N e z a p o m e ň m e :

Mozek řídí všechny orgány

Registruje každý vjem

Ukládá všechny informace

Mozek můžeme programovat vlastní vůlí

Mozek ukládá informace ve stavu klidu

Relaxace regeneruje tělo

Mozek s námi rád spolupracuje

Pokud jsem vás ještě nepřesvědčila, zkuste udělat malý pokus. Mozek tím, že nemá žádnou realitu, plní naše příkazy, bohužel i ty nesprávné. Snaží se splnit požadované. Změřte si prosím délku svých prstů. Spojte ruce jako při modlitbě, prsty jsou natažené - ruce jsou stejné. Levou ruku si položte pohodlně na koleno a pravou ruku natáhněte směrem nahoru. (Prsty ať jsou natažené vzhůru.) Dejte si myšlenkový příkaz:

Moje prsty pravé ruky rostou směrem nahoru

Zní to absurdně, ale trvejte v myšlenkách na příkazu. Pokojně se soustřeďte a čekejte. Za několik vteřin mozek vydá povel k realizaci. Přeměříte-li si znovu ruce, zjistíte, že prsty na pravé ruce jsou opravdu delší. Jestliže jste vydaly protiinformaci - tedy pochybovaly, že se něco takového stane, mozek bude řešit polemiku ve vaší hlavě a nic se nestane. Dva protichůdné příkazy nedokáže realizovat.

Pokud se vám pokus podařil, vzpomeňte si na svoje věčné - jsem tlustá, jsem tlustá... a věřte, že mozek to chápe jako velmi jasný a srozumitelný příkaz. S trochou vůle a soustředění dokážeme věci, o kterých se nám ani nesnilo. Vezměte si kus tmavého papíru, nejlépe černý. Pohodlně se usaďte a soustřeďte se. Pokus si žádá dokonalý klid a ticho. Zvedněte list do výšky očí, asi 30 cm od tváře. Bez

mrkání se klidně zadívejte na jeden roh listu a v duchu pomalu počítejte:

5 - 4 - 3 - 2 - 1 - 0

Nula je signál pro zavření očí. Oči nechte úplně pokojně přivřené. Není třeba se o něco snažit. V průběhu několika vteřin se vám objeví čistý negativ obrázku, který jste viděly otevřenýma očima. To znamená, že zavřenýma očima vidíte žlutý list a pozadí je černé.

Jestliže se vám pokus nepodařil, zkuste ho zopakovat anebo vyzkoušejte položit si ruku na černý podklad. Zadívejte se jenom na jeden prst a zopakujte celý postup. Zavřenýma očima uvidíte černou ruku a podklad bude znovu žlutý.

To je naše fotografická paměť. Možná vám přijde na mysl, že tyto věci děláme často, dejme tomu, když si chceme vzpomenout na některé telefonní číslo. Též zavřeme oči a hledáme informaci v mozku.

Proč to připomínám? Jakou souvislost má koncentrace s hubnutím? Vysvětlení je velmi jednoduché. Pokud se vám podařil kterýkoliv z těchto pokusů, právě jste zažily stav, v němž se snížila frekvence mozkových vln - což pro nás znamená začátek relaxace a „nahrávání“ nových informací na čistou disketu.

Nyní se však vraťme k pokusu s rukou. Zopakujte všechno beze spěchu. Položte ruku na tmavý podklad. Chvilí se dívejte a potom zavřete oči. Jestliže se vám podařilo uvidět negativ ruky pokaždé, máte první zkoušky dokonalé koncentrace za sebou.

Teď zavřete oči, aniž byste se na ruku podívaly. Uvolněně se soustředte a dejte si myšlenkový příkaz - ruka. Pokud všechno funguje, jak má, mozek ze své databáze vyjme obraz a znovu ho ukáže. Bude s vámi hrát podobnou hru, jako jsou ikony na počítači.

Mohly bychom dlouho diskutovat o tom, co všechno naše oči dokážou. Snímají a zasouvají do hlubin mozku všechno, co vidí. A O N , velký pán, ukládá a ukládá...

„Máme lepší oči než Terminátor?“ divil se jednou můj malý 11-letý kamarád Petr, když jsem mu ukazovala, co všechno dokáže.

Abychom neodbočily z naší cesty za štíhlostí, spojíme dokonalou koncentraci s odpočinkem. Pomůže nám to překonat všechna úskalí, jež na nás během hubnutí budou číhat.

„Okamžitě si stoupli na váhu!" zuřivě tahám Mirku, která se zu- by nehty drží stolu a nechce ani za zlaté prasátko vědět, kolik váží.

„Copak jsi zešlela, jak chceš zjistit, jestli jsi zhubla, nebo ne? Po- ví ti to snad Mikuláš?" vykřikuji. Nechápu chování některých žen. Koukněte na ni! Bojí se váhy.

„Jak si to představuješ, myslíš, že když se nezávážíš, nebudeš mít sádlo? Krucinál!" Tentokrát opravdu zuřím. Ženy se smějí a já vzte- ky skáču až do stropu.

„Já se na to vykašlu, pojď, aspoň tě změřím v pase," vytahuji z taš- ky krejčovský metr, a co vidím, Mirka je v tahu. Ženské v tělocvičně se válejí smíchy.

„Nech ji, povídala jsi, že máme hubnout v klidu," směje se Olga a nebojácně nastaví pas.

„Fajn, máme dole znovu dva centáky, senzace, drž se."

Čas od času se ve skupině přeměříme a zvážíme. Jen tak, ze sran- dy. Některé si okusují nehty, protože vidí, že jde do tuhého, ale co dělat. Když jsem naposledy měřila Světlanu, nechtěla jsem věřit vlastním očím. Cvičením zhubla v pase o 7 centimetrů.

„Nemáš chybu, holka," říkám jí. Světlana zapózuje a labutím kro- kem se odkolébá na své místo. Potřebuje shodit ještě 22 kilogramů a bude v pohodě. Ženy tleskají...

Na řadě je Eva, přede dveřmi cvičebny seriózní matka a klidná manželka, na povolání se jí ani nechci ptát. Do cvičebního úboru se převléká z důstojného kostýmu podnikatelky. Jen co se dveře tělo- cvičny zavřou, žena se mění...

Eva si vyhrne tričko, abych náhodou nenaměřila v pase víc, než je nutné.

„No, dej sem ty pneumatiky," chystám se na zodpovědnou práci.

Eva se postaví do pozice filmové hvězdy a naznačí, že v ruce drží cigaretu. „Promiň, kočička," pronese afektovaně, „to nejsou žádné pneumatiky, to jsou poporodní svaly..."

Když se tak vážně dívám na ty svoje ženy, vždycky mě napadne, že nejsme kompletní. Se mnou v čele!

O tom, jak jsme unavené a vyčerpané, bych mohla mluvit celé hodiny. Svět už je dávno vzhůru nohama a my se přizpůsobujeme. Víme, že bychom měly jít spát „se slepicemi", ale máme spoustu povinností a večer doháníme to, co jsme přes den nestihly. Na-

víc místo odpočinku, když už dál nemůžeme, odpoutáváme se od starostí všedního dne sledováním televize. Jistě, chápu, komu se v dnešní době chce jít na procházku a sledovat přírodu. Nemáme čas. Nemluvím jen o fyzické únavě, jíž se v podstatě dokážeme rychle zbavit. Mnohem horší je naše duševní únava. Příliš mnoho problémů, které musíme denně řešit, nás psychicky drží v neustálém napětí. Mnohdy ani večer v posteli nejsme schopné dokonale vypnout. Myslíme na svou práci, řešíme problémy v domácnosti, hlavu máme plnou povinností. Časem se dostáváme k tomu, že zvládneme stále méně. Abychom všechno jakž takž stihly, pracujeme na úkor sebe samých. Třpytící se domácnost je pro nás přednější než vlastní JÁ. Už nám nevádí, že chodíme doma v ošuntělých teplácích, hlavně že utěrky jsou sněhobílé, co když přijde sousedka a bude nás pomlouvat.

My ženy máme v sobě „zabudované“ slovíčko MUSÍM. Nakládáme si na bedra příliš a potom se divíme, že už nemůžeme. Zmiňovala jsem se, že únava podporuje naši nadváhu. Protože vydáme množství energie, doplňujeme ji jídlem. Mnohé z nás jedí za pochodu. Pomalu už nevíme, co znamená sednout si ke stolu a v klidu se najíst, a tak ujídáme během přípravy jídla, mezi praním nebo vyndáváním prádla z pračky. Na druhé straně si vůbec neuvědomujeme, že právě únava nás nutí, abychom jedly čím dál víc. Máme pocit, že i tak vydáme dostatek energie, vždyť přece tolik pracujeme. Není to pravda, naše postavy nám to jasně naznačují. To znamená, abychom dokázaly zhubnout, musíme odpočívat.

Mezi odpočinkem a odpočinkem je však značný rozdíl. Pokud jsme si zvykli zdřímnout si v neděli odpoledne a nedejbože u televize, děláme to nejhorší, co si můžeme představit. Horší je snad už jen to, když si jdeme lehnout s plným žaludkem...

Odpočívat se budeme učit tak, aby se nám rychle vrátila energie. Na chvíli se vraťme k činnosti mozku, abychom chápaly podstatu. Ve stavu dokonalého uvolnění mozkové vlny zpomalí svůj rytmus. Ty ženy, které se zabývají meditačními technikami, je znají pod názvem alfa vlny. Ty se pojí s hlubokým fyzickým uvolněním a emocionálním klidem. Tiše ležet a soustředit se na něco pěkného, na vzpomínky nebo na fantazijní situace, které v nás vyvolávají příjemné pocity, slouží k tomu, abychom se odpoutaly od každodenní reality.

Nyní si představte, že podřimujete u televize. Přestože spíte, snížená frekvence v mozku způsobí, že „nahráváte“ zvuky z obrazovky. Takto si nikdy nedokážete správně odpočinout. Naším cílem je doplňovat si energii rychle a kvalitně. Musíme si ještě ujasnit i to, že v podstatě nebudeme spát. Budeme relaxovat.

Mnohé z nás považují čas, který věnují sobě, za zbytečně promarněný. Některé se doslova brání tomu, aby se na chvíli odtrhly od domácnosti či jiné činnosti. Další argumentují tím, že relaxaci pro ně znamená práce na zahradě, případně sport. Nesouhlasím. Znovu připomínám, že kdo chce shodit, potřebuje zapojit do hry i vlastní regeneraci. A tou je jednoznačně odpočinek. Na skupinách pozoruji, že ty, jež nemají čas na relaxaci, případně ji podceňují, nedosahují zdaleka takových výsledků jako ty, kterým se relaxace stala automatickou součástí života. Velmi často musím ženy doslova přemlouvat, aby věnovaly svému odpočinku dostatečnou pozornost. Opravdu stačí jen několik minut na to, abychom nabraly dostatek energie. Problémem nás žen je, že často máme výčitky svědomí, protože nás trápí pocit, že čas, který věnujeme sobě, je na úkor rodiny. Často nás pronásledují smíšené pocity, jako bychom si odpočinek ani nezasloužily.

„...nedokážu jen tak zmizet a věnovat se relaxaci. Nedokážu si ani představit, že bych se někde povalovala s pocitem, že děti něco potřebují... Je to egoistické...“

A tak si raději najdeme spousty výmluv, jen abychom samy sobě nemusely skládat účty. Neumíme a nechceme odpočívat, nikdo nás to nenaučil. Lepší by bylo zeptat se - kdo nás to naučil? Především naše matky. Přípravují nás na život, který je plný povinností. Od malička nás vedou k tomu, co je povinností žen. Je záhadou, že i my vychováváme naše ratolesti podle pohlaví rozdílně, přestože už není prostor na rozdělování prací jako v minulosti. Bylo přece něco úplně jiného, když ženy nepracovaly a staraly se pouze o výchovu dětí a vedly domácnost. Muži se starali o finanční zajištění. Bohužel, naši muži nás už dávno nedokážou „zaopatřit“, život je drahý... A tak nám přibýlo zaměstnání. Hra na ženském a mužské povinnosti však nadále přetrvává. Takže ruku na srdce - odpočívat správně a dostatečně je velmi důležitá součást našeho života. Máme právo na odpo-

činek a zasloužíme si ho. Ne jako odměnu, ne jako laskavost. Čas pro sebe si nemusíme krást, budeme odpočívat, protože to potřebujeme. Máme právo nabrat sílu a naše děti a partner pochopí, že odpočínutá maminka je krásnější a klidnější.

ZPOVĚĎ

„Slyšel jsem, že se zabýváš hubnutím," přisedne ke mně můj starý známý. Známe se už roky, v podstatě od malička. Milan je šarmantní muž v tom správně nebezpečném věku - 45 let, vysoký, dobře vypadající...

„Víš, chtěl bych k tobě dotáhnout i tu moji, jenom nevím jak..."

„Tvoje žena je dospělá, stačí zvednout telefon, mluvit přece umí," odpovídám.

„Háček je v tom, že ona nemá zájem něco se sebou udělat. Chtěl bych tě poprosit, jestli by sis s ní nemohla promluvit," povídá Milan prosebně a já gestem naznačím, že nerozumím.

„Editko, známe se dost dlouho na to, abys mi rozuměla. Znáš ji přece, víš, jaká byla, když jsme se vzali..."

„Ano, pamatuju se, i já jsem se během manželství změnila a pravděpodobně se měníme všichni, co tím chceš říct?"

„Vlastně ani nevím, co mi na ní vadí. Někdy přemýšlím o tom, co se s naším manželstvím stalo. Od jisté doby mi vadí skoro všechno. Marika je úplně jiná. Nezajímá ji nic, jen... Ani to neumím vyjádřit. Omrzeli jsme jeden druhého. Naše společné zájmy jsou dávno v prachu. Nechce nikam chodit, všechno jiné je přednější. Celé léto zavařovala. Kuchyni jsme měli zarovnanou zavařovačkami až ke stropu. Víš, možná si myslí, že se mi zavděčí tím, že věčně uklízí anebo žehlí. Ne že bych ji neměl rád, to nemůžu říct, prožili jsme spolu řadu let. Je matka mých dětí a o všechno se stará vzorně. Jenže přijdu domů a vidím jen upocenou ženu, která mi podá talíř polévky..."

Nikdy jsem si nemyslel, že se tak moc dokáže změnit. Mokrát jsem jí říkal, že není až tak důležité, aby se ničila... Ale v podstatě jí nedokážu říct pravdu. Chtěl bych jí říct, že ji mám rád, ale po těch letech jí už nedokážu říct vůbec nic. Žijeme spolu takovou nudnou souzáležitostí a vím, že i ona to tak cítí. A vím i to, že nikam nechce

chodit proto, že je tlustá. Když jsme si spolu vyšli naposledy - takový nudný školní ples -, večer v posteli se rozplakala. Ted' už mi rozumíš?" zeptal se spíš sám sebe, chvíli uvažoval a potom se skloněnou hlavou pronesl: „Byla to taková krásná žena... Ještě stále ji mám rád, ale musím zavřít oči, představit si nějakou jinou, abych - no zkrátka, abych se v jistých chvílích překonal..."

RELAXACE

Zbavit se stresu, který nahrává naší nadváze, se můžeme velmi snadno. Začneme odpočívat. Možná si řeknete, že zdřímnout si u televize nebo odpoledne po dobrém obědě vám stačí, ale to podle mě není dostačující odpočinek. Podívejte se do světa zvířat. Rytmičky střídají stavy fyzického napětí a dokonalého uvolnění. Naše tělo potřebuje dostatečný odpočinek, který už v civilizovaném světě dávno neexistuje. Výzkum v USA znovu dokazuje, jaké hlouposti jsme se dopustili, když jsme vyhodili z našich kuchyní „kanape". Nevíte, co to je? Moje babička měla devět dětí. Po obědě si pravidelně zdřímla - nezabránil jí hluk ani pobíhání v kuchyni. Spala jako náš kocour, totálně soustředěná na odpočinek. Ani ne deset minut a potom svěží pokračovala v práci až do večera. Nemusíme být vyznavačkami meditačních technik. Stačí zavřít oči, soustředit se na uvolnění dokážeme i během polední přestávky v práci. Dokonale se odpoutat od běžných starostí dne, to se dokážeme snadno naučit. Musíme však chtít. Navzdory tomu naučit se odpočívat je velké umění. Naše mozková činnost nikdy neustává, to znamená, že i tehdy, když se snažíme „vypnout", nás myšlenky nutí přemýšlet. Ve stavu dokonalého uvolnění, tedy když spíme, vyplavuje se do těla hormon melatonin. Vědci ho nazvali hormonem mládí, protože bez něj bychom velmi rychle zestárlí. Víme, že člověk, který pravidelně odpočívá, vypadá mladší a jeho organismus není tolik opotřebovaný. Vzpomeňme si na naše muže. Mají méně vrásek, jako by stárlí pomaleji.

Pravidelným odpočinkem se v našem těle dějí hotové zázraky. Stačí denně dvacet minut a po měsíci zjistíme, že vypadáme lépe. Pokožka se vyhladí, oči nám začnou zářit. Pro nás, které chceme zhub-

nout, je zajímavé vědět, že 20 minut klidu nahradí téměř čtyři hodiny spánku. O tyto čtyři hodiny potřebujeme i méně jíst, o čtyři hodiny máme víc energie a o čtyři hodiny jsme krásnější. Každým opravdovým odpočinkem regenerujeme své tělo. Melatonin má na starost snížení tepové frekvence, zpomaluje trávení, v těle klesá krevní tlak a teplota. Výzkum znovu dokazuje, že člověk, který často odpočívá, déle žije.

Zkusme spojit spánek s naším hubnutím. Využijme klidových mozkových vln k tomu, abychom si vštípily to, čeho potřebujeme dosáhnout. Co se stane, jestliže si začneme během odpočinku představovat svůj cíl? Jak reaguje náš mozek na naše fantastické představy? Dokáže realizovat naše tužby? Předpokládejme, že ano. Ve stavu klidu probíhá regenerace těla. Pokud pravidelně odpočíváme a „sníme“ o tom, čeho chceme dosáhnout, spojujeme příjemné s užitečným. Vědecký výzkum znovu potvrzuje, že když relaxujeme, máme dostatek fyzických i psychických sil měnit svůj život k lepšímu. Člověk, který neumí snít s otevřenými očima, který nevěří, že se jeho sny splní - nikdy nic nedokáže. Všimněte si, s jakou důvěrou žijí děti. Jejich neotřesitelná víra, že k narozeninám dostanou svůj vysněný dárek, se nedá nijak zviklat. Celé hodiny o něm budou vyprávět a večer v posteli si představují, že už ho mají.

Takovouto důvěru si musíme vypěstovat i my, které potřebujeme zhubnout. To znamená přes den věřit, že dokážu všechno, co chci, a během relaxace si to znovu potvrdím. Přesně tak jako na počítači. Přichystáme si čistou disketu, nastavíme program na nahrávání a stiskneme ENTER. Během relaxace si můžeme představovat, co jen chceme. Fantazii se nekladou žádné meze. Můžeme pouze tiše ležet a myslet na jednoduché a krátké věty, které mozek uloží hluboko do podvědomí. Opakováním jednoduchých a krátkých vět získáme pevný myšlenkový návyk.

JIM MÉNĚ

NECÍTÍM POTŘEBU PŘEJÍDAT SE

CÍTÍM SE ČÍM DÁL LÉPE

HUBNU...

Nemá význam popisovat techniku relaxace, ve skutečnosti stačí, když si najdeme klidné místo, pustíme si příjemnou hudbu, zatáhneme závěsy a konečně se budeme věnovat sobě samé. Není nutné vyhledávat meditační cvičení pocházející z Číny nebo z Indie, což je v dnešním světě velmi moderní. Jsme přece Evropanky. Naše myšlení je jiné... Zbytečně se snažíme napodobovat něco, co je nám cizí.

Moje babička se nepotřebovala učit odpočívat. A nepotřebuji to ani já, víme to všechny. Knihy nám nabízejí množství návodů, jak správně relaxovat. Dokonce jsem se doslechla, že potřebuji až 6 měsíců, abych to zvládla. Co? Odpočívat?

Já nemám čas čekat tolik měsíců - vpochodovala jsem do obýváku a za pět minut jsem všechno odkoukala od muže.

Není třeba snažit se o to, abychom se naučily zvládnout alfa hladinu, zbytečně nás bude rušit, že se pokoušíme o něco, co nedokážeme zvládnout. Usilujme skutečně jen o to, abychom si našly čas na tiché úvahy a psychické povzbuzení._____

Dvacet minut hezkých myšlenek o sobě - a výsledek? _____

Pravidelným klidem se dostáváme stále dál. Nabíráme sílu. Hluboký klid, který během odpočinku zažíváme, nahradí několikahodinový skutečný spánek. Přicházejí nové pocity. Už nejsem tak vyčerpaná, snáze se mi pracuje. Uvolněná psychika dělá své. Problémy už nejsou tak černé a já jich dokážu řešit spoustu s obdivuhodnou lehkostí.

Pokožka se vyhladí a do očí se nám vrací lesk.

Dějí se i jiné věci, spíme klidněji, ustupuje bolest hlavy. Začínáme se chovat jinak - smějeme se a máme stále lepší náladu. Přicházejí nové chvíle v našem životě - ten, kdo nás dlouho neviděl, podotkne, že se s námi něco stalo. Neumí sice přesně posoudit co, ale vptává se, jestli máme nový účes, nebo co to s námi je...

Víte, co vidí? Naše vyzářování spokojenosti, dokonalou harmonii, která z nás sálá. Třpytivé oči připomínají překvapený výraz malých dětí. Radost a pohoda jsou z nás cítit, jako by byly hmatatelné. Jestliže přidáme několik kapek našeho záhadného parfému značky „E“-strogen, mimovolně narovnáme záda a naše ženská krása vystoupí tak vysoko, že už nikdy nebudeme mít pocit, že se všechno musíme učit znovu. Už nás nikdo a nic na světě nedonutí, abychom sešly z cesty.

Další skutečností bude, že se nám vrátí energie. Z ničeho nic vběhneme po schodech. Najednou se budeme snáze pohybovat. Po každém odpočinku se probereme jako znovuzrozené. Naše energie nás donutí pohybovat se. Svaly dosud zabetonované pod tukem se budou hlásit o slovo. Začne to maličkostmi, vydáme se na nákup - pěšky. A snad dostaneme chuť i na dlouhou procházku, kdoví? Mě osobně překvapilo, že jsem pobíhala po bytě a potom jsem najednou zjistila, že se dokážu ohnout a zavázat si boty, aniž bych funěla.

Zkrátka přichází potřeba zapojit svaly do naší bláznivé hry. Předpokládám, že jste na tom s kondičkou tak „dobře“, jako jsem byla zpočátku já sama. Tedy nijak, ale přesto je nutné se začít hýbat. Musíme přece shazovat.

Moje cvičební začátky mi do dnešního dne připomínají ženy na cvičeniích. Nesměju se jim, skutečně pro to nemám žádný důvod. Víím, jaké to je, nejprve odhrnout břicho stranou a potom se snažit dotknout špičky nohou. Byly chvíle, kdy jsem si myslela, že mám velmi, velmi krátké ruce...

Měla jsem takový sen...

Povím vám, jak jsem si vymyslela svůj odpočinek. Zkoušela jsem si zdřímnout odpoledne, nešlo to. U nás doma je vždy obrovský cirkus. Když se vrátí děti ze školy, každou chvíli něco potřebují. Nedomáhala jsem jen tak ležet a věnovat se sama sobě, když jsem neustále myslela na nedoprané prádlo, nespokojeného muže, který se divil, proč se zašívám právě tehdy, když mi chce sdělovat novinky z práce. Relaxovat večer, když jsem ležela v posteli, mi připadalo hloupé a tehdy mě napadla spásná myšlenka. Vyhradila jsem si pravidelný čas - cestou v autobusu. Řekla jsem si, že těch dvacet minut, kterých trvá cesta domů, budu věnovat jenom sama sobě.

Sedím si jednou natažená přes celé sedadlo, oči zavřené a myslím na to, jak se procházím po pláži... Představuji si, že svítí sluníčko a já jsem opět štíhlá - pojednou mi někdo třese ramenem. Otevřu oči a proti mně stojí cizí muž.

„Mladá paní, vstávat, už mám padla,“ povídá s úsměvem řidič autobusu.

Představte si, vozil mě celé odpoledne a já si nevšimla, že čas tak rychle utíká. V autobusu jsem strávila skoro tři hodiny. Nechápal jsem, co se stalo.

„Mohl jste mě vzbudit," reptám. Mladý muž se usmál a prohlásil: „Muselo se vám zdát něco moc pěkného, krásně jste se celou dobu usmívala... Nechtěl jsem vás rušit."

VZPOURA V DOMÁCNOSTI

Baletní tyč mi sama o sobě nepomohla. Stojím ve své nové cvičebně a chvíli uvažuji nad tím, jakou hloupost jsem to zase vyvedla. Mohla jsem raději z té místnosti udělat něco užitečnějšího - například by se v ní dalo prima žehlit. Vždycky jsem toužila po tom, abych v domě měla prostor na šicí stroj, žehlící prkno, zkrátka místo, kde by se daly vykonávat všechny ty domácí práce, které potřebuju čas od času dělat. Stačí jen zavřít dveře a bordel není vidět.

Chvíli se přemáhám a potom odhodlaně zamknu muži a synovi před nosem, máte zakázáno mě vyrušovat, prohlásím rázně. Tvářím se, že mě nic nezajímá, přesto v hlavě rychle zkontroluju, jestli najdu jídlo, které jsem jim v kuchyni přichystala.

Edito, napomenu se v duchu, už zase začínáš? Opravdu si myslíš, že za hodinu bez tebe umřou hladý? Chytím se za hlavu. Tak. Od dnešního dne se budeš pravidelně věnovat sama sobě. Odhodlání je tak velké, že se usmívám. No dobře, ale co mám dělat? Chvíli chodím po místnosti a zkouším, jestli baletní tyč drží. Zatímco si vybírám, které písničky budu během cvičení poslouchat, zjistím, že pod hudební věží je pavučina.

Už odemykám dveře, abych seběhla z patra dolů a přinesla si prachovku, když se náhle slyším, jak nahlas říkám, zase si vymýšlíš, NECHCE SE TI!!!

Ještě si na chvíli sednu přesně proti velkému zrcadlu a čekám, jestli dokážu překonat sama sebe. Žena v zrcadle mi povídá: „Tak co je? Kam se podělo tvoje odhodlání? Zvedni konečně zadek a jdeme na věc."

Vstanu. Nepomohlo to. Nedokážu se rozhýbat tělesně ani duševně. A tak se raději prohlížím v zrcadle. Chci se postavit na špičky nohou, jen abych dosáhla optimálního „záběru" na svoji postavu. Svléknu si tepláky i tričko a prohlížím si přebytný tuk. Vtáhnu břicho - nemůžu dýchat. Uvolním ho - nemůžu se ohnout. Tak jak

mám začít? Vytáhnu knihu o cvičení a s výrazem na tváři, který má do nadšení velmi daleko, čtu návod.

Mírně rozkročte nohy. Nyní se budeme vénovat zespříthlení pasu. Právou rukou si uchopíte pevné bok a druhou ruku zvednete nad hlavu...

Ble, ble, ble, pronáším v duchu. Žena v zrcadle a já s ní funíme pěkně pospolu. Krouť se v pase z jedné strany na druhou. Sedmdesátkrát za sebou.

Když už sotva dýchám, dočtu se, že se mám v pase změřit, abych si mohla zkontrolovat výsledek. Rychle vystrčím nos ze dveří cvičebny - vzduch čistý - a hurá do kůlny, kde mám uložené věci na šití. V podprsence a kalhotkách vrazím do neznámého muže. Nejdřív se snažím udržet balanc já, potom on... Moje pacičky se pokoušejí zakrýt to, co se nedá. Rychle vběhnu do koupelny a čekám asi hodinu, než manželova „návštěva z práce“ opustí prostory našeho domu. Ani nevím, co je pro mě otřesnější. Zjištění, že jsem se seznámila s jeho šéfem, nebo to, že mám v pase 112 cm.

„Kam se chystáš?“ vyptává se můj muž v sobotu ráno.

„Níkam,“ odpovídám a pohladím si čerstvě umyté a upravené vlasy. Zkontroluju si šminky a vypočoduju z koupelny v novém oblečení. Tepláky a stará trička skončily včera večer v koši. Je jasné, že o tom nikdo neví, nemá cenu jim něco vysvětlovat.

„No dobře,“ ušklíbne se muž, „a v tomhleto chčeš dělat na zahradě?“

„Kdo ti povídal, že jdu něco dělat, sednu si na terasu a budu sedět. Co říkáš, vypadám dobře?“ ptám se a udělám otočku, aby posoudil moje nové domácí oblečení. Muž chvíli stojí a upřeně zírá do hlubokého výstřihu na mém novém tričku s nápisem - I LOVE YOU.

„Pěkné,“ konstatuje můj starý, „ale pro mladší a štíhlejší vydání,“ mlaskne jazykem a úšklebek na jeho tváři naznačuje - šplouchá ti na maják.

Nenech se vytočit! přefkám si v duchu větu, kterou jsem si napsala rtěnkou na zrcadlo v cvičebně.

Klidně si natáhnou nohy na stoličku a zapálím si. Vrcholem všeho je, že opravdu zůstanu sedět i tehdy, když syn do zbláznění opakuje: „Mám hlad, mám žízeň...!“

Muž pobíhá celé dopoledne a neví, kam se poděly nůžky na stříhání živého plotu, desetiletý mladý muž si musí stoupnout na desku

kuchyňské linky, aby dosáhl na talíř, a moje stará matka se najednou donutí, aby si vzpomněla, kde máme kávu. Celý den prosedím na terase. Nehodlám přiznat, že mě tlačí zadek od židličky, a s vypětím všech sil zůstanu sedět až do večera.

Večere, tedy vaření, se nekoná. Namísto toho vítězoslavně vstanu, vezmu si cvičební úbor a každému v rodině je jasné, že se znova zamknu v místnosti.

Cestou po schodech slyším, jak muž křičí: „Už sis odpočinula, tak konečně něco uvař, umírám hladý.“

„Chlapci, poslyšte,“ vzdychnu, „jestli náhodou hledáte ruce, máte je na konci paží.“

Třísknu dveřmi a do půlnoci křepčím v takovém šíleném hluku, že muž bouchá na dveře.

„Nenech se vytočit!“ propěvuji si a vrtím zadkem na všechny strany. Žena v zrcadle tancuje jako pomínutá. Vzpomíná na mládí, pohyb, radost ze života... A já s ní.

V neděli jsem stěží vylezla z postele. Nohy mě bolely tak neuvěřitelně, že jsem se musela přidržovat zábradlí, abych překonala vzdálenost pěti metrů do kuchyně. Skláním se na schodech a podpírám si bok, aby mě v něm konečně přestalo píchat, když muž podotkne: „Trochu jsi to cvičení přehnala, což?“

„Trhni si,“ odseknu a v koupelně zjistím, že mě bolí všechno - dokonce i zuby.

V mrákotách uvařím oběd a nemohu se dočkat, až znovu zalezu do cvičebny. Nikdo neví, že za skříňkou mám schovanou deku a polštář. Dnes jsem vypila jenom kávu, včerejší šílenství mě vyčerpalo natolik, že na oběd ani nepomyslím.

Putím si Mozarta a polehávám na zemi. Svalová horečka mi nedovolí usnout, a tak se zavřenýma očima myslím na spoustu věcí, které potřebuji ještě udělat.

Musím si rozložit síly, uvažuji. Jestli se jeden den takhle zmorduju, druhý nezvládnou. Nemůžu cvičit ani každý den, protože předchozí zkušenosti mě znova vracejí k starému poznání. Nechce se mi.

Týden má sedm dní, cvičit budu jen dvakrát. V úterý a ve čtvrtek. Musím dbát i na to, aby bylo všechno v domácnosti i v práci nadále v pořádku. Budu si jen muset rozdělit čas. Měla bych našim říct, aby uznali, že se ve svém úsilí zhubnout neobejdou bez jejich pomoci.

Potřebuju povzbuzení. Chci změnit své životní návyky, ale bez toho, aby mě drželi nad vodou, to bude mnohem těžší.

Vracím se do kuchyně a připravím si obklad na tvář.

Mozartovy skladby dávno dohrály a já mužovi ještě vysvětlovala, proč chci zhubnout. Pověděla jsem mu všechno, i to, jak jsem se celý život trápila a jaký je to strašný pocit být tlustá. A vychrlila jsem i to, že ho ke své přeměně opravdu potřebuju.

Nechala jsem se unášet příjemným pocitem, když mi masíroval unavené nohy, a ani nevím, jak jsem usnula...

Už nejsem na hubnutí sama. Moje kámoška Drahuše cvičí se mnou. Tvrdila, že potřebuje shodit, přestože jsem na ní marně hledala nadbytečná kila. Slovo dalo slovo a ona mě „otravovala“ pravidelně, ať už se mi chtělo cvičit, nebo ne.

Nemohla jsem se vymlouvat. Stávalo se i to, že kontrolovala, jestli jsem splnila patřičný počet opakování v tom kterém cviku. Řeknu vám, občas mi pořádně lezla na nervy. Nutila mě dávat nohu čím dál výš a já v duchu zuřila. Jí se to řekne, udělej to stokrát - s čím? Se sádlem? Vztekala jsem se v duchu. Přesto jsem cvičila, jak se dalo. Když odcházela, vždycky mi připomenula - tak tedy příští týden, měj se...

Mně však taková náročná cvičební sestava nevyhovovala. Ještě stále jsem měla 81 kilogramů a cítila jsem, že se musím nutit. Cvičily jsme kalanetiku - hodinu v jednom tahu. Nebavilo mě cvičit. Stále víc jsem si uvědomovala, že musím dělat něco, co mě bude skutečně těšit. Pohyb, který mě neunaví a dodá mi pocit - to je ono.

Jednou Drahuše nepřišla. Doma nikdo nebyl... Pustila jsem si hudbu svého mládí a roztančila jsem se. Čas uběhl tak rychle, ani jsem si nevšimla, že můj muž stojí ve dveřích a usmívá se.

„Moc ti to sluší, když tancuješ,“ prohlásil.

Nyní střídám cvičení s Drahuší a tanec. Občas se k mému „džemování“ přidá i mladší syn a porovnáme si, co dnes letí. Dokonce mi ukáže HIP-HOP, což vůbec nezvládnu, a dlouho se smějeme, když muž chlapci vážně připomíná, že právě svým tancem jsem kdysi dávno upoutala jeho pozornost.

„V době dinosaurů?“ otázal se mladý, „tehdy už byly diskotéky?“

Pohlédneme s mužem na sebe a usmíváme se. Ta dnešní mládež, kam to jen spěje?

Moje vůle pohybovat se je opravdová. Už se nemusím přemáhat. Vysloveně mě těší, když se natřásám a potím. V úterý a ve čtvrtek pravidelně cvičím. Postava v zrcadle se očividně mění. A za tři měsíce to stáhnou v pase o nádherných 12 centimetrů. V poslední době se musím doslova nutit, abych v cvičebně netrávila tolik hodin. Jen dokončím v domácnosti, co potřebuji - tancuju. Diskotéková hudba a moje dobrá nálada působí, že hubnu čím dál rychleji.

Všimly jste si? Vůbec nemluvím o jídle! Postava v zrcadle mi sama řekne, co je třeba činit. Náhle dbám na to, jak stojím, jestli jsem dnes upravená nebo ne. Edita v zrcadle se znovu stává ženou, která se sama sobě líbí. Když se mi nechce se hýbat, dám si do pořádku nehty a často zkouším svoje nové oblečení, do něhož se ještě nevejdu.

Ach, zapoměla jsem říct, před nedávnem jsem si koupila večerní šaty. Muž o nich neví. Tmavozelené, třpytivé a k tomu sandálky s tak vysokými podpatky, že se na nich stěží udržím. A džemuji dál.

Zkouším se znova a znova našminkovat tak, abych byla se sebou doopravdy spokojená.

Najednou mě zajímá, co se nosí, a pomalu měním svoje tlusté přítelkyně za štíhlé. Tohle musím vysvětlit.

Ani nevím, jak se to stalo, ale náhle jsem si s věčně ufňukanými tlustými ženami neměla co říct. Všimla jsem si, že ani jedna z nich nechtěla připustit, co povídám. Snad proto, že jsem změnila názor. Jednou, když jsem potkala svoje „bývalé sestry v boji proti nadváze“, začalo mi vadit to jejich věčné - nejde to. Zbytečně jsem argumentovala. Rozešly jsme se s tím, že se chovám jako bývalý kuřák, který chce najednou jiné poučovat. Chvilí jsem se divila, vždyť jsem jim neřekla nic jiného, než že je třeba se změnit a potom jde všechno samo od sebe.

Nepochodila jsem ani s tím, že jsem se naučila méně jíst, a nezabralo ani to, že hubnutí neprobíhá někde mimo mě. Před hotelem, kde jsme seděly, jsem pokrčila rameny. Odešla jsem od žen, které se pořád celé hodiny bavily o nových prášcích na praní a čistých oknech. Mě už to dávno nezajímá, tedy v tom smyslu, že se kvůli flekům na prádle nehodlám přetrhnout.

Cestou domů jsem se zastavila v obchodě. Koupila jsem si ovesné vločky, abych ve svém hubnutí úspěšně pokračovala. Moje ideální váha by měla být 58 kilogramů, dumám u čokolád. Potřebuju shodit ještě 23 kg. Za tři měsíce jsem dokázala snížit hmotnost o 14 kg, to znamená, že když se pustím do hubnutí opravdu vážně a důsledně, potřebuju ještě 5 nebo 6 měsíců, abych tohle tempo vydržela. Uvidíme, slibuji si u regálů s koláči. Vrátním dukátové buchtičky na své místo a ptám se prodavačky, kde najdu čisté ovocné šťávy a hrozinky. Hlavou mi proletí, jestli se znovu nehodlám omezovat, a potom za zboží zaplatím.

OČISTNÁ KÚRA

Fííí... Zhnuseně sleduji text v knize o zdravé výživě. Znova se vracím k té části, kterou jsem včera nestihla dočíst. Píšu v ní o tom, že člověk, který má nadváhu, nosí v sobě až čtyři kilogramy nečistot.

„Starouši, poslouchej, ve střevech si nosíš bordel.“

„Já?“ zeptá se překvapeně.

Dívám se na něj, jak reaguje. Víím, že téma o čištění vnitřností se k obědu zrovna nehodí, ale přesto pokračuji:

„Tady píšu, že pokud ti je víc než čtyřicet let a máš pivní břicho, potřebuješ se pravidelně starat i o svá střeva.“

Muž zdvihne hlavu od polévky: „Hele, mít mírné pivní břicho v mém věku je úplně běžné. Kromě toho nemám vůbec velké břicho,“ vstal a poplácal si pivní mozol.

„Mám jen neadekvátně malá prsa!“

Rozhovor jsme přerušili, protože jsem se rozesmála.

„Co jsi vlastně chtěla?“ zeptal se muž s nosem za novinami, když snědl druhý chod.

„Už nic, jenom uvažuju nahlas,“ chtěla jsem pokračovat, jenomže mužíček už chrní.

Mávnou rukou a vracím se ke knize. Jestliže chci skutečně „stlačit“ ručičku váhy směrem dolů, musím se vyhnout všemu, co by mě mohlo brzdit. To znamená i mým zaneseným střevům.

Rozhodnuto. Dneska je pondělí, pokud vydržím jíst celý týden ovesné vločky, pomohu sobě i svému tělu.

Slíbila jsem si, že svou dávku „čisticího prostředku“ budu užívat večer. Jednak proto, abych zahнала hlad, a jednak proto, abych dosáhla patřičného účinku.

Vločky jsem si zalila vodou, protože mléko, jak mi radila kniha, zahleňuje organismus. Jíst celý týden k večeři vločky nebylo nic moc. Míchala jsem je s ovocem, a protože jsem myslela na výsledek, staly se vločky mými kamarádkami. Při třetí dávce, když naši večeřeli smažený sýr, jsem musela z kuchyně odejít, abych nepokazila to, co jsem s takovým odhodláním začala.

V neděli jsem už měla vloček plné zuby, ale výsledek byl ohromující. Dvě kila dole a navíc pocit, že jsem jaksi lehčí. Ani nevím, kolik misek jsem vlastně snědla za jeden večer. Nezáleží na množství, nutno myslet na výsledek, řekla jsem si.

Vyplatilo se to...

„Svět se točí správným směrem,“ zpívám si a míchám v hrnci oběd. Dnes budeme mít gulášovou polévku a škvarkové placky. Než se upečou, čiperně se otáčím před sporákem. V kuchyni panuje dobrá nálada. Chvilí tancuji v rytmu samby a muž se řehťá. Já v duchu též.

Koupil na polévku kilo hovězího a já se snažím odpoutat pozornost od vaření. Jeho pozornost. Chlapi tvrdí, že jídlo je třeba vařit s láskou a v hrnci musí být všechno přesně tak, jak je předepsáno. Kde? Ve svatých knihách?

„Já jsem tlustá, ty jsi tlustý!“ připomínám si a uchmátnu před jeho očima polovinu masa a rychle ho šoupnu do chladničky. Chybějící maso doplním zeleninou.

„To je vůně! A ta správná barva!“ čenichá muž nad bublající směsí v hrnci.

„Kdy budou placky?“ vyzvídá nedočkavě syn. „Škvarkové? Mňam...“ olizuje se až za ušima. Při obědě nikdo nic nezjistí, odborník na guláš si pochvaluje výraznou chuť masa, vždyť ho přece vybíral sám „šěfkuchař“.

„Vidíš, gulášová polévka musí na talíři zpívat,“ poučuje mě. „Když jsme chodili na čundr, vždycky jsem ji vařil já!“ chlubí se muž. „A s tou zeleninou, no, docela dobrý nápad...“

Kluk si pochvaluje škvarkové placky bez škvarků.

Moje matka se zdrží jakéhokoliv komentáře. Splivne, co má na talíři, raz dva.

Výsledek pokusu

Za pár měsíců zhubl můj muž o 8 kilogramů a já jsem mohla klidně obědvat s rodinou.

V e d l e j š í ú č i n k y :

Měla jsem čím dál víc peněz na nová trička!

Co všechno se odehrávalo v mé cvičebně a během celého roku, kdy jsem zhubla, je zbytečné popisovat. V podstatě jsem nesplnila plán, který jsem si předem určila, protože průměrně jsem shodila měsíčně jen necelých 2,5 kg, ale co. Hlavní věc, že jsem si dokázala udržet během 16 měsíců dobrou náladu, která mi zůstala až doposud.

Takže, co nás vlastně se štíhlými ženami spojuje a zároveň od nich odlišuje? Především naše chování. Někde tam na začátku stojí vyrovnaná žena, která nemá problémy sama se sebou. Kamenem úrazu se stává skutečnost, že každá z nás musí projít určitým obdobím svého života, ať už se nám to líbí, nebo ne.

Statistika dokazuje, že nejčastěji přibíráme v pubertě, po porodu a během klimakteria. Nutně mě to přivádí k myšlence, že nebudu tak daleko od pravdy, když tvrdím, že naše ženské hormony s nadváhou souvisejí.

Představte si, jak se asi cítí mladá, dospívající dívka, která je v prvním stadiu svého vývoje. Přirozená je u ní postava, hmotnost a dobrá nálada.

Najednou někdo přijde a řekne hloupou větu, jak je tlustá. Dětský tuk po čase zmizí, to ví každá správná máma. Dostatečný pohyb a dospívání samo o sobě udělá své. Nikoho není třeba nutit. Naopak. Neustálé upozorňování: „Jsi tlustá, nejez tolik, obleč si radši kalhoty..." přivádí mladou dívku do stadia sebezpozorování. Začne se srovnávat se štíhlými kamarádkami. Čím dál víc si uvědomuje, že není taková, jakou si jí svět přeje mít. Už víme, jaký stres pociťuje, přestože ho nedokáže vyjádřit. Položme si otázku jinak. Co se stane, když dívka začne sledovat chování a postavu své obézní matky? Co když prožívá vnitřní strach z toho, že i jí hrozí nadváha? Připomeňme si, že pro nás, tedy lidstvo, je štíhlost při-

rozeností. Od své matky, která trpí nadváhou, se nedokáže naučit, jak žije štíhlá žena. A tak v panice sáhne - vedle. Během své praxe jsem se setkala s děvčaty, která svou první dietu vyzkoušela už ve dvanácti letech.

„...bylo mi asi deset let, když mi mamka řekla, že se nikdy nevdám, pokud nepřestanu tolik jíst... Připomínala mi to stále častěji...”

Mladé dívky mají sílu brutálně zasáhnout do svého života. Hladem dokážou snížit svou hmotnost, bohužel tím, že nechápou souvislosti a v podstatě nevědí, co je vlastně žene k tomu, aby ze sebe udělaly dokonalost samu - stávají se často obětí svého vlastního chování. Bulimie a anorexie nedají na sebe dlouho čekat.

Ztrátou svalové hmoty se stávají chodícími strašidly, aniž by dokázaly posoudit, že jejich postava se ani zdaleka nepodobá ideálu ženské krásy. Se ženou v pravém slova smyslu nemají nic společného. A jejich těla znova hrají tu záhadnou hru - zastavuje se menstruace a pomalu ale jistě se znovu stávají dětmi... Organismus zažívá obrovský šok. Chce zachránit situaci, bohužel hluboce poškozená psychika a nedostatek energie udělají své. Děvčata nemají dostatek sil změnit se.

„...moje výška je 176 cm, vážím 37 kg... Naposledy jsem snědla jablíčko... Ale před týdnem...”

Proč to všechno píšu? Předcházet podobným situacím dokážeme jen tehdy, budeme-li dcery vychovávat k tomu, aby chápaly, že naše ženskost je přirozená a netřeba se jí obávat.

Přibírání po porodu zná téměř každá druhá žena. I tady dochází k přeměně, ovšem jiného druhu. Hodně jsem o pocitech mluvila, nemá význam všechno znovu opakovat.

No a během klimakteria? Nastává skutečný úbytek estrogenu. Zastavuje se rozmnožovací proces. Už bychom se neměly nikomu líbit. Není proč.

Opětovně nesouhlasím. Držet se principu, že stará žena - tlustá žena, mi vůbec neseďí. Všimněte si, kolik starších žen vypadá k světu. Pečují o sebe, jako by věk pro ně nehrál roli. Jsme staré, na kolik se cítíme, říká se a já souhlasím. Hubnout lze v každém věku. Moje

nejstarší cvičenka je pětadesátiletá a zhubla již o deset kilogramů. Tvrdí, že u nás se mládne. Takže záleží jenom na nás, jaký postoj k sobě si umíme vybudovat.

„...víte, co se mi líbí? Že hubnu bez „hubnutí“... Od té doby, co jsme se setkaly, v duchu žiju jako štíhlá žena...”

Moje přítelkyně Ivana překonala svůj strach z výšky tím, že skočila padákem. Najednou zjistila, jak vzrušující je letět a kochat se světem z výšky. Letět jako pták, osvobozená od svého strachu, byl pro ni jistě velmi příjemný pocit.

Zkusme tedy i my skočit do svého imaginárního jezera plného hormonů, které se nazývají ženskost. Vrhněme se do vody a plavme.

Instinkt nám nikdy nedovolí, abychom se topily. Mysleme i na to, že břeh je daleko, přesto však plavme dál.

STRAVOVÁNÍ

Poradit co jíst a co ne, to se nedá. Každá jsme jiná a řídit se cizími radami se nevyplácí. Moje tělo potřebuje něco jiného než vaše. Existují pouze všeobecné zásady, které můžeme respektovat.

Já jsem se nad tím, co mám jíst, nikdy nepozastavovala. Během celého hubnutí jsem jedla všechno, na co jsem měla chuť. Jediným nepřitelem hubnutí je TUK.

Nyní od vás nechci, abyste vařily na vodě, ale vyvarovat se slani-ny nebo tlustého bŕčku se vyplatí. V potravinách získáme dostatečné množství tuku - 30 %, které naše tělo potřebuje. Všechno ostatní navíc se znovu uloží ve formě tuku - na zadku.

Zapřemýšlejte, jestli se opravdu neobejdete bez hranolků nebo tlustého masa. Přesto není třeba se bát a nemusíte z drůbeže striktně stahovat kŕži. Všeho s mírou, zní moje zásada ve stravování.

Sladkosti? Pokud potřebujete, dejte si. Časem zjistíte, že se vám jich nezachce tolik, jako když jste si je odpíraly. Jedno je jisté, pokud ráda jíte tmavé pečivo a syrovou zeleninu, chuť na sladké se ztrácí. Nikdy si nic nesmíte odpírat. Uvědomte si, že chuť na něco je signál, že vám potravina v dané chvíli v těle chybí.

Jestliže hodně pracujete duševně, chuť na sladké je samozřejmostí. Zatížené mozkové buňky požadují rychlý přísun energie. Já osobně bych mohla být chodící reklamou na čokoládu. Pojídám ji v noci, protože pracuji. Přesto se moje hmotnost drží v normě. Rozhodně máme dbát na stejný přísun a výdej energie. Samozřejmě nedokážeme odměřit, kolik jsme snědly a kolik je třeba cvičit - zbytečně bychom se tím zatěžovaly. Povězme si to takhle, ať vrstva tuku na mém těle je měřítkem toho, jak málo se pohybuji.

Pro nás, které jsme se rozhodly zhubnout, mohu doporučit jedno jediné:

Sledujte, jestli se hlad hlásí každé čtyři hodiny. Jakmile pocítíte, že všechno funguje tak, jak má, pomalu začněte snižovat dávky jídla. Stačí, když při obědě odeberete lžičku z talíře. Pokud vydržíte týden - hmotnost klesne o 1 kg.

Není nutné se bát, že příští týden to budou dvě lžice a za pět týdnů se budete dívat na prázdný talíř. To ne. Základem všeho je naučit se, že dokážeme méně jíst. Poznání, že hladý nezemřeme, jak jsem si zpočátku myslela já, je nový druh pocitu.

„...dám si polévku a půlku řízku... Ostatní uložím do chladničky, že to později dojím... Ještě se mi nestalo, že bych to snědla dřív než za tři čtyři hodiny...”

Vyhýbejte se velkým dávkám syrové zeleniny. Špatně strávená syrová strava začne v zažívacím ústrojí kvasit, nadýmat nás, bolí i žaludek. Pokud vám chutná - prosím, jezte, kolik potřebujete. Vždycky však s mírou.

Každou z vás varuji před odlehčenými potravinami, které nám v obchodě tak rádi nabízejí. Na sto honů se vyhýbejte výrobkům označeným „LIGHT”. Statistika uvádí, že od té doby, co se v USA prodávají potraviny se sníženou kalorickou hodnotou, odlehčené o tuk -

vzrostla obezita u obyvatelstva o **50 % !!!**

Já osobně pokládám odlehčené produkty za pobízení k jídlu. Jíst je třeba velmi kvalitní potraviny. Máslo místo margarínu, plnotučné mléko místo nízkotučného, raději jeden jogurt než dva „lehké”.

Moje ženy mají zakázáno snídat ovoce. Vůbec si neumím představit, jaký pracovní výkon hodlám podat s pouhou sklenicí ovocné šťávy a banánem v žaludku. Ovocnou snídání docílím jen toho, že při svačině v práci se mě zmocní ukrutný hlad a zhltnu všechno, co mám v dosahu.

Problémem při hubnutí je stravování v jídelnách a v restauracích, na které nám přispívá zaměstnavatel. Pokud si můžeme vybrat z několika druhů jídel, máme štěstí. I tady však platí - **sním jen to**, na co mám chuť.

„... Zpočátku mi bylo trapné požádat servírku, aby mi zbytek jídla zabalila... To, co nesním k obědu, pokládám za odpolední svačinu v práci. K tomu jedno jablíčko nebo sušenku a mám dost. jednoznačně se to odrazilo na večerních porcích. Už nepřicházím domů taková vybrakovaná jako předtím...“

Pokud můžete, nikdy nevynechávejte žádné jídlo - naše buňky mají speciální radary, okamžitě zjistí, že se něco děje, a chtějí rychle stav napravit. Nutí vás znovu otevřít chladničku. Jezte tedy co nejpravidelněji, každé čtyři hodiny.

Další zásadou je, že se nesmíte bát obilovin. Mají mimořádně výživnou hodnotu, dobře naplní prázdný žaludek a snižují vstřebávání tuků.

Musíte jíst i chléb a těstoviny. Při spalování tuků sehrávají v organismu velmi důležitou úlohu. Ve výživě by měly být zastoupené asi 50 procenty.

Když přemýšlím, jak se vlastně stravuji já, musím se přiznat, že maso jím jen dvakrát týdně.

Na vnitřní straně kuchyňské skříňky mám napsaný týdenní jídelníček. Vznikl proto, abych nemusela vymýšlet, co je třeba uvařit. Stojí v něm:

Pondělí - těstoviny - sladké
 Úterý - přírodní maso se šťávou
 Středa - zeleninové jídlo
 Čtvrtek - těstoviny - slané
 Pátek - ryba

Sobota - co dům dal (prozradím, že rádi jídáme sytou polévku s plackami, s langoši...

Ať má muž dostatek sil na práci na zahradě. Já už sedávám na terase.)

Neděle - smažené/pečené

Taková sestava mě nutí vymýšlet si stále zajímavější jídla a brát ohled i na to, co chce jíst moje rodina.

Jídla dochucuji. Látky, kterými jídlo dotvářím, včetně bylinek a koření, zvyšují činnost metabolismu. Znovu však platí - všeho s mírou.

Pokud mohu doporučit nějakou opravdu užitečnou radu na hubnutí - nikdy nejezte k večeři to, co jste obědvaly. Donutíte se vařit beze zbytků, které potom zbytečně večer dojdáte, neboť vám přijde líto je vyhodit. K večeři stačí studené jídlo.

Chléb s máslem, k tomu zelenina či salám, sklenice horkého mléka s medem - fantazii se meze nekladou. Večer však nepřetěžujeme žaludek. Po čase si odvykneme pojídat mlsoty.

Rozhodnete-li se v rámci hubnutí vynechávat večeře, musím vás upozornit, že neděláte dobře. Možná vydržíte bez večeře celé roky - nevím. Ale jednou nastane doba, kdy vaše tělo řekne dost. A znovu přiberete všechno zpátky. _____

Nepokládám za správné ukončit den jídlem o páté a konec. Uvědomte si, že jsme vzhůru dlouho do noci. Když si řeknete, že víc nebudete jíst, a nadále odčerpáváte energii třeba jen díváním na televizi, ve 21.00 přijde znovu hlad, po půlnoci se ohlásí ještě jednou a donutí vás, abyste cestou do ložnice udělaly čelem vzad. V tomto případě vám hrozí, že okoušete i dvířka od chladničky.

Co s tím? Buď jít včas spát, nebo si doplňovat energii.

„...vyměnila jsem bramborové lupínky za slunečnicová jádra, kupuj si ta neloupaná... Když je v televizi krimi, aspoň nejsem tak nervózní...“

Snižovat kalorickou hodnotu jídel nemusíme podle tabulek. Každá z nás z nich dokáže ukradnout všechno, co se dá. Připravit dort z 12 vajec umí každá cukrářka. Upečte takový dobrý dort jako já - ze 3 vajec. Francouzské brambory? Guláš? Prohlédněte si pozorně kaž-

dý recept, který se vám dostane do ruky. Minimálně polovinu ingrediencí dokážete zredukovat, aniž by chyběl objem. I tady musíme zapojit svou šikovnost. Nenechte se ovlivnit manželovým frfláním. Ani milá tchyně nepřijde na to, že v jídle něco chybí. Jedno vím určitě, ženy dokážou klamat s takovou přirozeností, až se někdy divím, že se před sebou nemusím stydět. Nedávno jsem pekla sekanou - naši s absolutní důvěrou předpokládali, že je z masa. Vytrénovaná rodina jedla zeleninu.

Přesto je u nás doma k obědu vždy polévka, hlavní jídlo a dezert. Takhle zastavuji nájezdy na chladničku během dne.

K hubnutí patří jeden postní den. Jednou za týden musím vydržet o jednoduché stravě. Nesmíme zapomínat, že jarní očistné kúry učí ni s naším tělem hotové zázraky. Jsou velmi účinné a jejich trvání je dlouhodobé. Oprášit recepty našich babiček je zajímavé a působivé výsledky dosáhneme nejen na postavě, ale upevníme si i zdraví. Jak dodržovat postní den, popíši podrobněji.

Ráda bych připomněla podpůrné prostředky na hubnutí - tabletky, čaje, elixýry na hubnutí všeho druhu, takový nebo makový - všechno patří do koše.

Při jídle se musíte nechat vést vlastní intuicí. Spolehněte se, že všechno perfektně zvládnete.

Velkou diskuzi se ženami vedeme ohledně pitného režimu. Kolik vody vypít? To je jedna z nejčastějších otázek, které dostávám. Moje odpověď - nevím ani náhodou.

A znova jsme tam, kde jsme byly na začátku. Už nevíme ani to, kolik máme pít. Odborníci doporučují 2,5-3 litry tekutin denně. Když jsem se násilím donutila k takovým dávkám vody - chodila jsem v břichem velkým jako balon. Byla jsem tak nadmutá, že jsem doslova slyšela, jak ve mně všechno šplouchá. Nalévat se vodou je nesmyslné. Píjí tolik, kolik potřebuji. Pokud máte pocit, že pijete opravdu velmi málo, i přesto postupujte opatrně. Malými doušky a častěji dokážete doplnit do organismu víc vody než velkou dávkou naráz. Nezapomeňte, že tekutinu obsahuje i dužnaté ovoce.

„...tak jsi mě potěšila, že můžu konečně všechno jíst... Z radosti jsem si k večeri udělala smaženici z deseti vajec... Nejedla jsem řadu let...”

Musíte počítat i s tím, že pokud jste náhodou právě po „úspěšné“ dietě, přiberete několik kilogramů. Nechtejte se hned za hlavu, že jste něco nezvládly nebo že děláte chybu. Organismus potřebuje čas. I na zpracování našich hloupostí, které jsme vyváděly s jídlem.

Když zjistí, že požadovanou dávku dostane vždy, když si o ni řekne, uklidní se a rychle se přizpůsobí nové situaci.

„...začínám znova přibírat, bojím se, že se musím vrátit k dělené stravě, abych si udržela aspoň ta kila, co se mi podařilo zhubnout...“

Těžko poradit. Roční stravování tímto způsobem má sice dobrý výsledek - minus 18 kilogramů. Ale co s tím, když hmotnost v průběhu měsíce znovu vyběhne o 5 kilogramů nahoru? Můžeme očekávat parádní jo-jo efekt. Pokud...

Tady by mohla poradit jedna z mých cvičenek. Dělenou stravou zhubla o 22 kg. Protože ji pomalu odbourávala, to znamená střídala dělenou stravu s normální, za několik měsíců si organismus ani nevzpomněl, že se s ním něco stalo. Na začátku sice přibrala, ale do dnešního dne máme dole neuvěřitelných 44 kilogramů.

„...řekla jsem si, že zvládnu všechno, co chci... Trvalo mi to pět měsíců, než jsem se zbavila dělené stravy...“

Podobné efekty mohou očekávat i ty, které byly vegetariánky, či dokonce veganky. Velké nepříjemnosti nastanou i tehdy, jste-li přesvědčená, že po určitých druzích potravin se přibírá, a vy máte výčitky svědomí, že po nich toužíte nebo nedejbože si je v návalu žravosti i dáte. Naučit se, že mohu jíst opravdu všechno a zároveň hubnout, je pro čtenářky této publikace možná šokující novina, ale moje ženy ji berou jako samozřejmost.

Shrnu to tedy. Radit, co je potřeba jíst, je zbytečné. Což se tak spolehnout na toho, kdo má naše stravování v popisu své práce? Nevěřte, že neví, co má dělat. Pokud mu dáme pokoj, pošle nás pro takovou dávku potravin, jakou potřebujeme.

Nenuťte sebe ani svoje tělo do něčeho, co ve skutečnosti vůbec nechce. Měníme se - k lepšímu. Budeme-li pravidelně odpočívat, přestaneme se stresovat a začneme naslouchat svému vnitřnímu hlasu. Tehdy zjistíme, že hubnout není vůbec těžké.

PÁTEK JE POSTNÍ DEN

Naučit se dodržovat postní den je velké umění. Pokud máte chuť zkoušet odlehčit tělu a dát mu šanci trochu si oddechnout, bude vám vděčné. Odmění se vám pocitem lehkosti a spokojenosti. Půst nikdy neberte jako vnucenou hladovku. V klidu se už den předem připravte na to, co budete dělat. Je dobré vědět i to, že uděláte něco pro své zdraví. Já sama ještě i dnes pociťuji potřebu postit se. Přichází to samo od sebe, hlavně tehdy, když jsem toho za celý týden snědla příliš. Už mírně zaoblené břicho mě přinutí, abych přemýšlela o tom, co je třeba udělat.

Půst znamená vzdát se různorodého jídla a jíst jednostrannou stravu. Ráno se nemusíte vzdávat ani své oblíbené kávy. Omezení se týká pouze jídla. Pokud vám mohu poradit, vyberte si jednoduché a lehce stravitelné jídlo, které máte ráda a dokážete ho jíst celý den. Nejvhodnější je chléb a voda. Tmavý celozrnný chléb prokáže střevům dobrou službu. Pročistí je a výborně vás nasytí. Hlad se bude hlásit častěji, ale můžete konzumovat tolik, kolik se vám zachce. Každé sousto můžete zapíjet douškem minerální vody, stejně jako koláč kávou. Nesledujte, kolik jste toho snědly nebo vypily, zajímejte se jen o to, jestli jste dokázaly přežít den při jednoduché stravě. I to je úspěch. Nejmenší problémy se zvládnutím půstu budete mít tehdy, když si vyberete pátek. Tělo se připravuje na odpočinek a ochotně s vámi bude spolupracovat. Nevhodné je držet půst v pondělí, kdy máte po víkendu roztažené žaludky. Není nutné, abyste dodržovaly každý pátek, půst vám pomůže, jen když jste skutečně připravená na změny. Mně to trvalo skoro měsíc, než jsem ho zvládla. Bála jsem se, že zemřu hlady, točila se mi hlava při pouhém pomýšlení, že zase držím dietu. Není to pravda. Postní den neslouží k tomu, abychom zhubly, i když večer ručička na váze klesne, což potěší. Půstem se snažíme dát tělu signál - pomohu ti. Já budu jíst tak, abys ty mohlo správně pracovat. Odměna? Organismus rychle a spolehlivě zpracuje všechno, co jsme mu dodaly, a může se věnovat znovu vám. Je odlehčený, a to jsme chtěly. Nejlepší výsledky dosáhneme, když se budeme držet lunárního cyklu. Nemusíme být odbornice na Měsíc. Stačí, když budeme vědět, jestli Měsíc couvá, nebo přibývá. To samé se bude odehrávat i v našem těle. Při couvajícím Měsíci zhubneme víc než při přibývajícím. Pátek však dodržujte. Vyplatí se to.

Pokud nemáte chuť na chléb, můžete zkusit rýžový, bramborový, případně zeleninový den. Mnohé dokážou během půstu pít pouze tekutiny. Tak trochu jim závidím. Já jsem to nikdy nezvládla. Zásadou je, abyste dělaly jen to, co vám vyhovuje. Můžete se spolehnout, že vaše vlastní tělo vám vydá správný příkaz, co je třeba jíst. Každá z nás je jiná, možná si jednou řeknete, že budete jíst pouze ovoce, a odpoledne zjistíte, že jste hladová jako vlk a postní den je v tahu. Žádné neštěstí, vždyť pátek bude i příští týden. Zkuste to znovu.

„Nechce se mi,“ slyším často jako odpověď. Ženské, ani mně se nechtělo žvýkat chléb a zapíjet ho vodou, zatímco naši baštili řízky. Ale měla jsem nadváhu, a obrovskou. Nemohla jsem čekat na zázrak, musela jsem něco udělat s vědomím, že to dokážu. Věděla jsem, že když to zvládnu jenom jediný pátek, jsem na nejlepší cestě k cíli.

Vzpomínám si na jeden zvláštní den. Pozvali nás na oslavu. Tím, že jsem se snažila dodržovat pitný den, rozhodla jsem se, že když jsem to vydržela až do večera, už si to nepokazím. Z minerálky jsem přisedlala na šampaňské. Vydržela jsem to do rána. Přiznávám, nebylo to správné rozhodnutí...

POHYB

Vím, že tuto část byste nejradyji přeskočily. Pokud jste se mezitím naučily pravidelně odpočívat, a věřím, že ano, potřeba intenzivnějšího pohybu by se měla dostavit sama. Protože se věnuji velmi tlustým ženám, vím, že je pro ně cvičení velmi těžké. Zpočátku je třeba myslet na to, že stačí dělat cokoli - pohyb na čerstvém vzduchu a dlouhá procházka úplně stačí. Časem se však musíme dopracovat k tomu, abychom cvičily. Nechce se vám, nechtělo se ani mně.

Nedávno mě navštívila paní, která zhubla o více než 30 kg bez cvičení. Viděly jste už někdy, jak vypadá ochablá kůže visící až pod břícho? Anebo paže připomínající starý zmuchlaný hadr houpající se ve větru? Tak prosím, podívejte se na sebe a řekněte si, kolik je třeba shodit. Vycházejte z toho, že ne všechno se dá napravit.

Nevím, kolik času bude potřebovat záhadná neznámá, aby se dala do pořádku. Nyní uvažuje o operativním odstranění přebytečných „plachet“ na svém těle. Já jsem se vyhnula tomuto problému právě

tím, že jsem se pustila do cvičení. Musela jsem. Možná právě to udivuje moje známé, že navzdory tomu, že jsem ztratila skoro třetinu své hmotnosti, postavu mám vytvarovanou.

Neudělejte ani tu chybu, která mě osobně stála práci navíc. Začněte cvičit hned. Jen vás prosím, abyste nedělaly nic, co při vaší hmotnosti není vhodné. Neskákejte přes švihadlo, pokud vážíte sto kilogramů. Vyvarujte se tělesných otřesů. Pro velmi obézní ženy je vhodnější zatancovat si - smějete se? Půlhodina tance spálí 300 kalorií, což se rovná pořádné porci špaget. Tak co? Nestojí to za to? Kromě toho, pro ženy je tanec stejně přirozený jako pro muže fotbal. Není nutné někomu něco oznamovat, zavřete se v ložnici a sdělte rodině, že při žehlení potřebujete klid. A potom se s radostí pěkně vyblázněte...

Sport znamená cokoli, co rozhýbe svaly. Zkoušejte podle vlastní fantazie, co vám vyhovuje. Nedělejte rozhodnutí typu: „Jdu do fitness.“ Jakmile se poprvé zklamete pohledem na ostatní štíhlé ženy, znovu upadnete do deprese. A my přece nechceme žádný stres.

Všechno se dá zvládnout doma. Máte-li pocit, že samotné se těžko „bojuje“, cvičte s přítelkyněmi. Budete se navzájem povzbuzovat a cvičení „pod dohledem“ bude pravidelnější.

Ke cvičení nepotřebujete žádné nářadí. Zbytečně vyhodíte peníze. Stroje určené pro domácnost nestojí ani za fajfku tabáku. Mám jich plnou kůlnu. Kromě toho nechme pracovat své vlastní tělo. Víte, počítají komické lechtání v krku, když mi některé ženy vychvalují nový hit: leží a nechají sebou hýbat - stroji. Někdy se mi chce až plakat...

CVIČENÍ NESMÍME PŘEHÁNĚT

Cvičit je nutné dvakrát týdně minimálně 30 minut. Pomalým pohybem dosáhnete mnohem lepších výsledků než skákáním či během. V každém případě střídejte pohyb s odpočinkovou fází. To znamená, že cvičíte-li řekněme aerobik 15 minut, zbytek je nutné doplnit protahovacími cviky, abyste se vyhnuly velkému výdeji energie při cvičení.

Nutno to chápat takto. Naším cílem je zhubnout a zároveň si vytvarovat postavu. Když budu hodinu cvičit aerobik, vydám hodně energie. Tím mě můj organismus znovu nutí doplnit si spotřebu - po

cvičení jsem hladová jako vlk. Hlad si jdu utiřit vodou, jak mi dobrosrdečně poradí ve studiu. Vždyť jsem přece odhopsala hromadu tuku. Vzniká paradoxní situace. Jsem hladová jako vlk, ale ze strachu znova nic nesním. Výsledek? Moje tělo si myslí, že mě honil mamut - uznejte, ten výkon -, a opět jsem ve stresu. Jen tak mimochodem, všimněte si lidí, kteří chtějí tímto způsobem shodit. Budou vám tvrdit, že sice nezhubli, ale příčinou je prý získaná svalová hmota. To je však jen částečná pravda. Cvičením sice svalová hmota roste, ale na příliš namáhavé cvičení, které se registruje jako velký výdej energie, reaguje tělo po svém a ponechává si tuk jako rezervu.

Pokud cvičení přeháníte, máte víc svalstva, ale úbytek tuku je minimální. Jste možná ohebnější, ale vypadáte tlustší než před cvičením.

Od toho je už jen krůček k tomu, abyste se cvičení vzdala nadobro. Časem zjistíte, že hodiny strávené pocením v posilovně nepřinesly očekávaný výsledek.

Nádherným příkladem je moje známá Zuzana. Kdybyste ji znaly, věděly byste, že stacionární rotoped jí léty doslova přirostl k zadku. Osm let jezdí jako blázen, osm let váží 101 kilogramů.

Holandský výzkum dokazuje, že mám pravdu. Pokud máte chuť cvičit denně, stačí 15 minut. Výsledek je výborný. Pomalé svalové vzruchy nevyvolávají v těle napětí. Cíleným pohybem dokážete vytvářet svou postavu překvapivě rychle. Moje ženy cvičí velmi pomalu 30 minut. Cvičení je zaměřené na všechny svaly. To znamená, že rozhýbeme opravdu každý kousek. Cvičení sice připomíná spíš kabaret než usilovnou práci s tělem, ale dbáme i na rozhýbání 15 svalů v obličeji a na krku, smíchem zapojíme do cvičení množství svalů v oblasti hrudníku a břicha. Dáváme zabrat i plicím a bránici. Možná mi nebudete věřit, ale po cvičení chodíváme na pizzu, a přesto hubneme, no není to krásné hubnutí? Podívejte, cvičení nemusí být nudná nebo stresující záležitost. Stačí jedna dobrá parta a místo, kam potom s radostí chodíte. Ostatně každé ženě občas přijde vhod trochu vypadnout od rodiny. Nemusíte se bát, i váš muž si rád odpočine - od vás.

V klidu si najdete čas na cvičení. Zkustejte, co vám vyhovuje, jen tehdy dokážete v cvičení vytrvat. Je dobré vědět, že s plným, ale ani s prázdným břichem se cvičit nedá. Optimální je jíst tři hodiny před cvičením. Nedoporučuji ani popíjet během cvičení minerálku. Nevím, jestli je vám to známo, ale nejrychleji se hubne v pase. Zaútočit

na tuk v oblasti břicha je těžké, právě tam ho máme nejvíc. Chvilí trvá, než se ukáží výsledky našeho úsilí. Neštěstím žen jsou jednoznačně nohy. Potvory - odolávají a odolávají. Chci vás znovu povzbudit. Všechno se dá napravit, chce to jenom trpělivost. Mně se podařilo zredukovat obvod stehů z 65 na 51 cm za několik měsíců a „krátery“ na nohou zmizely úplně.

Špatná zpráva - pevný tuk se shazuje hůře než měkký. I tady si však můžete pomoci. Tuk se dá „roztlačit“ rukama - známe to z kuchyně. Pravidelně si masírujte problémové partie. Ještě i dnes se přistihnu, že se „štípnu“ do břicha - pozůstatek z éry hubnutí.

Ideálním příkladem je Renáta - učitelka aerobiku. Po porodu přibrala a tím, že se na jistou dobu přestala věnovat sportovní činnosti, ručička na váze ukázala zajímavá čísla. Náhoda chtěla, abychom se potkaly. Renka změnila způsob cvičení a stala se velkou vyznavačkou mého programu na hubnutí. Za necelý rok shodila 19 kilogramů a je štíhlejší než před porodem.

Uznání patří každé ženě, která si najde čas na cvičení. Sport patří k našemu zdravému životnímu stylu. Pokládat za dostatečný pohyb přesouvání se od auta k domu, případně od chladničky k televizoru, jak jsem si roky myslela, je absurdní.

Lidstvo je zvláštní banda - nemyslíte? Nejdřív si vymyslíme stroje, abychom nemuseli dělat, pak přidáme auta, abychom nemuseli chodit, lovit už dávno chodíme do nejbližšího supermarketu. Potom se divíme, že někde pod tukem se ztratil náš původní pud sebezáchovy.

UČÍME SE ZNOVU POUŽÍVAT SVOJE ZAPOMENUTÉ SVALY

Cvičení není trest

„Edito, neřečni tolik a pojďme už cvičit!“ upozorňuje mě Lívie a protahuje si nohy. Všechny ženské jsou už převlečené a přichystané. V tělocvičně je hluk jako na trhu. Je nás tu už strašně moc a já běhám mezi ženami a vyznívám se, jestli se jim daří hubnout.

Máme výborné výsledky. V senecké skupině vyhrává Ildikó, zhubla 25 kilogramů a trvalo jí jen osm měsíců, než konečně zažila pocit spokojenosti. Nepořádáme žádné závody, ženy dělají, co mohou.

„Tak začni!“ křičí Lívie, že už zaujala cvičební postoj.

„Tak jdeme na věc, ženské!“ zatleskám. Cvičení probíhá jako vždy, tedy normálně. Ženy znají cvičební sestavu nazpaměť. Máme čas klábosit. Dozvídám se pozoruhodné věci.

„...a bramborové placky jsou nejchutnější s husím sádlem... Měla bys je chvíli nechat v troubě...“

„Okamžitě toho nech, já ti dám takové bramborové placky, až se ti udělá šoufl!“ křičím na celou tělocvičnu. „My jsme tu ve fázi hubnutí, tady se bude hubnout, ne vařit. Makáme, pojďme, pojďme, bříšáky... Raz, dva, tři...“

„...a potom můj muž musel opravovat celé vedení, protože vypadly všechny mašiny...“

„jak můžeš dělat bříšáky, když žvaníš?! Ženské, hubnutí je odpovědná práce. Myslete na výsledek. Hýbám se, mám radost z toho, co dělám!“ vykřikuji dokola, abych je povzbudila. Ne vždy se dá cvičit, například minule. Naštěstí jsme dělaly poslední cvik. Ženy leží na zemi a posilují břicho. Nařizuji jim obejmout se a zdvihnout obě nohy nad zem, asi třicet centimetrů. Zkuste to, těžký cvik.

„A proč vy necvičíte?“ ptám se ženy ve středním věku. Neznáme se, je mezi námi nová.

„Promiňte, tenhle cvik nemůžu cvičit,“ odpovídá vážně.

„Máte problémy s páteří?“

„Ne, dneska jsme měli k obědu čočku.“

Umíte si představit, jak to zní, když se 50 žen začne smát?

Venku před školou, v níž cvičíme, postáváme ještě hodnou chvíli a klábosíme. Lívie je tak stará jako já. Chodí na cvičení pravidelně. Mám dojem, že ještě ani jednou nevynechala.

„Lívie, poslouvej, co tu vlastně mezi námi děláš? Štíhlé ženské mají mezi nás zakázaný vstup. Ty nepotřebuješ hubnout!“ provokuji.

„Musím sem chodit, přibrála jsem,“ ukazuje na břicho.

„Zabte ji, provokatérku!“ ozve se ze zadu Hela. „Už zase fňuká, koukni na mě - tohle je sádlo, když ti chybí, ochotně ti z něj dám.“

„Vážně jsem přibrala,“ nedá se Lívie a směje se. Celá skupina ví, že Lívie má digitální váhu. Opravdu přibrala. Přesně víme kolik - 70 dekagramů. A tuhle hru spolu hrajeme už přes rok.

BĚTKA

„Už tomu rozumím, Edit, liším se od té zatracené vychrtlé ženské jen tím, že ona se o sebe stará a já ne. Už jsem to pochopila - zanebdala jsem svou potřebu líbit se, protože jsem nepovažovala za důležité vypadat dobře,“ poslouchám monolog Bětky, jež má tak vysokou nadváhu, že nemám odvahu o tom mluvit.

„Víš, celý život jsem si myslela, že jako vdaná žena potřebuju být dobrá především v tom, abych dokonale vedla domácnost, vychovála děti a pracovala. Všechno ostatní bylo jakoby mimo mě,“ pokračuje Bětka.

„Ano, Bety,“ říkám, „musíme se znovu naučit žít. Svou nadváhu nebrat jako utrpení, ale výzvu. Pořád věřím, že když беру určitý problém s humorem, dokážu ho i lépe řešit,“ uvažuji nahlas.

„Víš, co pomáhá? Že jsme spolu a navzájem si dokážeme víc pomoci,“ dodala jsem přesvědčivě.

„Prosím tě, kde bereš tolik energie a proč vlastně tohle všechno děláš?“ překvapila mě Bětka svou otázkou. Chvilí uvažuji a neumím najít ta správná slova. Hlavou mi rychle proběhne můj změněný život, a než odpovím, zahledím se na stromy za oknem kavárny, kde sedíme.

„Víš, co si myslím, Bětko? Podstata mé práce nespočívá v tom, abych lidi přesvědčovala, že mají zhubnout. Ani ty tu nesedíš kvůli tomu. Mám pocit, že my ženy si máme co říct. Někdy uvažuji o tom, jaké skvělé baby jsem poznala. Co všechno se v nás ženách skrývá a co všechno dokážeme. Všimni si, ve skupinách se setkávají různé typy - podnikatelky, ženy z domácnosti, zaměstnané i ty, které práci právě hledají... Ani si neumíš představit, jaký úžasný pocit zažívám, když vidím, jak se zase dokážou smát, jak si vzájemně radí, zkrátka, drží spolu. A najednou nacházejí nová řešení, navzájem se motivují k činnosti...“

„Ano, mně se to taky líbí," přikývne Bětka, „taková zvláštní komunita. A ty jsi ta stfelená baba, která nás v tom podporuje. Vzpomínáš, Lenka přišla o práci a všechny jsme jí hledaly novou."

„Ano, a v tom je celý princip. Snažím se každé vysvětlit, že dokážeme zvládnout všechno, stačí jen chtít. Není nutné příliš nad tím uvažovat, je v nás skrytá síla."

Bětka se zadívá na svoje ruce složené v klíně. Chvilí mlčí a potom se zeptá: „Opravdu věříš, že zvládnu ta svoje kila?"

„Samozřejmě!" odvětlím, „dokázala jsi už ve svém životě podstatnější věci."

„Kolik let se budu muset přemáhat, abych se zbavila téhle hory tuku?" ukáže na své tělo.

„Nevím, Bětko, a v podstatě na tom ani nezáleží. Víš, každá cesta, ať je jakkoliv dlouhá, začíná prvním krokem... Nezapoměvej se časem, stále si připomínej to, co kdysi já. Každý kousek, který ujdeš, tě přibližuje k cíli."

„Tobě se to už snadno povídá, máš všecko za sebou. Mě čeká minimálně 60 kilogramů, nevím, jestli se mi to podaří. Nevěřím si, víš, všechno je tak vzdálené jako sen."

„To nic, tak budeme snít spolu..."

PRVNÍ TÝDEN ŽENY, KTERÁ HUBNE

Pondělí

Ráno odhodlaně vpochoduji do koupelny, vytáhnu zpod vany zaprášenou váhu a třikrát se nadechnu, než si na ni stoupnu. Otevřeně si přiznám, kolik vážím. Není dovoleno stát na jedné noze ani se předklánět, jen abychom ovlivnily ručičku. Povoleno je zděšeně zavřít, tím se v těle uvolňuje napětí.

Svou skutečnou hmotnost si zapíšu, nejlépe na vnitřní stranu některé skříňky, kde už mám přilepenou svou fotografii z doby „štíhlosti", abych mohla kontrolovat výsledek. Odvážnější je poznamenat si číslo rtěnkou rovnou na zrcadlo.

Dříve než opustím koupelnu, usměju se na ženu v zrcadle a slíbím jí, že už nikdy víc se na ni nebudu hněvat.

Cestou z práce se zastavím v obchodě, zauvažuji, jak změním způ-

sob vaření, a nakoupím jen polovinu toho, co jsem původně zamýšlela. Večer si místo salámu a vajec natvrdo připravím ovesné vločky a budu se tvářit, že mi nesmírně chutnají.

Úterý

Ležím v posteli a muž mi třese ramenem, abych už konečně vstala. Neotevřu oči dřív, než si vstípím do paměti, že dnešní den je fajn. Připomenu si, že i dnes budu hubnout, a s chutí se důkladně protráhnou.

Rituál v koupelně zopakuji a přidám první pokus: „Moje milá, dnes vypadáš opravdu dobře!“

Pokud výrok a obraz v zrcadle nesouhlasí, provedu na sobě patřičné úpravy i za tu cenu, že přijdu pozdě do práce. Při obědě podotknu, že brambory jsou mírně připálené, a odstrčím „nejnechutnější“ kousky. Mrknu na hodiny, abych mohla zkontrolovat, jestli se hlad přihlásí až za čtyři hodiny. Zajistím si stravu na odpolední svačinu a klidně si koupím čokoládu.

Ještě z práce zavolám přítelkyni a zeptám se, kam se vyplatí chodit cvičit, a vzápětí budu otázky litovat, protože se nevejdu do tepláků.

Večer se zuby nehty držím stolu, abych vydržela pohled na večerící rodinu. Moje vločky čekají. A já též. Pohled do zrcadla potvrdí, že musím dokončit započaté dílo. V posteli si znovu přečtu kapitolu o prvotním stresu a připomenu si, že jsem pěkná, sebevědomá žena, která chce něčeho docílit. Usínám s myšlenkou: „Dokážu to...“

Středa

Dopoledne v práci tajněstávkářsky prozradím kolegyni, že jsem se rozhodla zhubnout, a vysvětluji jí, jakým způsobem. Klidně počkám, až se mi vysměje, a spolknou i známé gesto - zaklepání na čelo. Víím, že mechanické pohyby, které dělá, prospějí i jí. Ona neví, že hypotalamus je za čelní kostí a poklepávání tohoto místa má svůj význam. Jsem zticha a držím se svého přesvědčení.

Během práce si mumlám nesrozumitelná slova, která všechny kolem opětovně přesvědčí, že to nemám v hlavě v pořádku. Nikdo neví, že si prozpěvuji píseň o tom, jak hubnu...

K obědu se kuchařce nepodařily špagety. Jsou trochu slepené a vůbec nevypadají chutně. Doufám, že se neurazí, když je nedojím. Odpolední kávu využiji k tomu, abych s nohama na stole na chvíli

zavřela oči a odpočinula si. Myslím na ty nové šaty, které jsem viděla ve výloze... Docela by se mi hodily. Okamžitě zavolám, zjistím si nejbližší termín na cvičení a ještě dnes se přihlásím.

Dokonce i dnes večer miluju vložky. Už jen tři dny a vím, že mám čistá střeva a hubnutí může začít.

Čtvrtek

Přestala jsem se bát váhy. Ukazuje, že ačkoliv se stravuji podle své chuti - nepřibírám. S láskou ji posléze utřu a vyčistím. Zkontroluji, jestli mi nějaký dobrák nestrhl můj záznam o původní hmotnosti. Podívám se na to hrůzostrašné číslo a v duchu se usměju. Znovu se podívám na svůj odraz v zrcadle a řeknu si, co jsem možná nedokázala celý život: „Miláčku, mám tě ráda.“

Chvilí čekám, jak slova zapůsobí, a nechám se unášet zvláštním pocitem. Je hloupé říkat si takové věci, měl by mi je říkat někdo jiný. Zatím si je říkám sama. A nejen to. Když mě popadne smutek, bez zábran se rozpláču.

V práci propadnu nervozitě, v čem půjdu cvičit. V duchu si chystám výmluvy, jak cvičení znovu odřeknout. Při obědě zjistím, že jsem nedojedla. Co když mi ten čtvrtý knedlík nafoukne břicho? Jak budu vypadat mezi ostatními ženami?

S malou dušičkou strčím nos do tělocvičny. V ruce žmoulám karmatku. Stoupnu si do poslední řady, aby si nikdo nevšiml, že jsem přišla. V duchu lituji, že jsem tady.

Během cvičení si všimnu, že všechny ženy kolem mě funí, každá se potí, žádná nedokáže zdvihnout nohu. Přesně jako já. Zapomenu na svou nemotornost a až večer v posteli zjistím, že to nebylo až tak hrůzné... Mužovi ze zásady zatajím, proč jsem tak unavená.

Pátek

Trpím, protože prožívám svůj první postní den. Ráno v posteli jsem si tisíckrát opakovala, že vydržím. Na pracovním stole se mi všude povalují zbytky tmavého chleba, každé sousto zapíjím. Žádný čaj. Chléb a voda. Hlad se hlásí mnohem častěji a já jím a jím. Odpoledne nemám chuť jít s přítelkyní na kávu a neláká mě ani pozvání do cukrárny. Dnes ne. Nemám čas, potřebuji dotáhnout věci do konce. Po příchodu z práce domů si konečně oddechnu. Poprosím rodinu, aby mi dala chvíli pokoj. Zatímco ležím, přemýšlím

o tom, že to má smysl. Za první týden jsem už dokázala tolik věcí. Méně jíst, usmívat se, povzbuzovat se... Nezapomenu se pochválit za všechno, co jsem zvládla.

Večer u televize nenápadně připomenu muži, kde jsou ty časy, kdy mi masíroval záda...

Sobota

Rozhodně se prací nepřetřnu. V kuchyni se budu tvářit, že mi hrnce a sklenice padají z ruky. K práci si stoupnu tak, aby místo měli i ostatní. V potravinách mám „okno“ a zapomínám, co všechno je třeba koupit k obědu, a potom vymýšlím, jak z kyselých okurek a zavařeniny připravit jídlo. Do fantazírování zapojím všechny členy domácnosti. Odpoledne vyžehlím jen tři košile a nejnutenější svršky pro děti.

Domácnost „lehce“ poklidím, abych nevydala moc energie, a mužovi oznámím, že už dlouho nebyl s kamarády na pivu. Děti pošlu za kamarády, ať dělají binec v nějaké jiné domácnosti, a svůj pracně ukradený čas využiju na to, abych si připravila koupel se závějemi voňavé pěny.

Než se všichni vrátí domů, mám dostatek času vytvořit ze své původní podoby něco nového a pěkného. Není podstatné, co mám k večeři. Podstatné je, jak se tvářím moji rodinní příslušníci, kteří nevěří vlastním očím.

Neděle

Ráno si stoupnu na váhu a ječím. Nikdo neví proč. Do kuchyně vcházím jako nový člověk. Dám vařit polévku a s klidem Angličana připravuji oběd. Nejsem ubrblaná a napjatá. Vařit v neděli je paráda. Není nutno nic vymýšlet. Roky jíme pořád dokola to samé. Klasika - řízky, brambory, salát...

Poněvadž nemusím přemýšlet, propěvuji si. Muž si klepe na čelo (potřebuje to). Nandám si polévku a s chutí se najím. Druhý chod mi už tak moc „nechutná“. Nechám si ho na později. Při mytí nádobí si prohlížím nehty. Uvažuji, kolik času potřebuju na to, abych si koupila myčku nádobí. Našetřím si na ni. Jinak si zničím ruce. A budu mít víc času pro sebe.

Odpoledne zapomenu na nedojedený řízek a radši si dám kousek dortu a kávu. Občas, aby to nikdo neviděl, si pohladím břicho. Znu-

děně se zvednu od televize a chvilku si protahuji rozbolavělá záda. Příliš dlouho jsem ležela. Venku je pěkné počasí, jako stvořené pro dlouhou procházku. Cestou zpátky se jakoby náhodou zastavím u své nejlepší kamarádky. Zeptám se, jak se jí vede, a zlomyslně poradím nejnovější hit na hubnutí. Doporučím jí tabletky na potlačení hladu a spokojeně se vracím domů. Po cestě se zastavím u každé výlohy a prohlížím se v ní. Dneska vypadám opravdu dobře, pochvaluji si v duchu.

Večer v koupelně otevřu skříňku, kde mám poznačenou svou původní hmotnost. Vezmu gumu a energicky odstraním číslo. Chvilí skáču radostí a potom si napíšu nové - vždyť jsem přece zhubla... SVOJE PRVNÍ KILO!

V posteli mě náhle napadne, že hubnout ani není tak těžké. Než usnu, vymyslím nové a nové možnosti, jak budu řešit příští týden. Konečně mám plán hotový.

Ach ano, pravdaže... nesmím zapomenout pochlubit se té... v práci, že jsem zhubla, ať ji...

Anebo raději ne, raději jí vysvětlím, co ve skutečnosti dělám, možná i ona pochopí, kdoví?

Vzhůru do toho!

Pokud zvládnete svůj první týden a přežijete vložkovou čistící kúru, začátek máte za sebou. Věřím, že se vám nechce, ale teď je vhodné začít s cvičením. Cvičit se dá i při vaření, nevěříte?

Když jsem hubla já, kroutila jsem břichem dokonce i u hrnců. Ze začátku ten pohyb připomínal ledacos, a proto jsem dávala pozor, jestli je v kuchyni čistý vzduch, aby mě naši neviděli. Mohu-li vám poradit, zpočátku se věnujte cvikům na pás. Tam se hubne opravdu velmi rychle, a to vás povzbudí. Víte, že ztráta tuku - jenom jeden centimetr - je jedno číslo oblečení?

Jestliže chcete hlídat výsledek, změřte si obvod těla přesně pod žebry. Tam se objeví první výsledky. Nikdy se neměřte přes břicho, nemá smysl sledovat tuto nebezpečnou oblast, protože na bříšku je příliš mnoho tuku. Cvik, kterým zaútočíte na tuk v této partii, je velmi jednoduchý.

Jednu ruku si dejte v bok a druhou protáhněte nad hlavu. Snažte

se dosáhnout co nejlýš. Všimete si tahu v pase, pohyb má být přesný a cílený, abychom dosáhly výsledku.

Sedmdesátkrát na jednu stranu, potom na druhou. Pokud se vás manžel zeptá, co to vyvádíte, vymluvte se, že se snažíte dosáhnout na polici v kuchyni. Možná se bude smát, ale nenechte se odradit. Tři měsíce tohoto směšného pohybu (každý den) a jsme o 10 až 15 centimetrů v pase tenčí. Nevyplatí se to? Moje ženy cvičí leckde, jedna mi nedávno prozradila, že cviky na břicho dělá, i když čeká v zelinářství, než přijde na řadu. Vtáhnout břicho - uvolnit. Než ji obslouží, má jich za sebou habaděj.

Cvičení nemusí být žádné utrpení, vzpomínám si, jak jsem nohu zvedala i tehdy, když jsem telefonovala s kamarádkou. Takový dlouhý hovor se přece dá využít i jinak, ne? Zatímco ona plácá, já se věnuji sobě. Věc fantazie.

Máte-li odvahu a chuť, nejlepších výsledků docílíte tehdy, když budete cvičit před zrcadlem. Nutné je přežít jen ten první moment šoku - pohled na sebe. Zakázáno je oblékat si dlouhé tričko, protože nám brání ve výhledu na ... (doplňte vlastní výraz). Nechám na vás, jaké cvičení zvolíte. Všechno závisí na věku a také na hmotnosti. V tělocvičně se jednoznačně ujal cviky, které podporují i hubnutí.

Celá sestava zabere maximálně 15 minut a doporučuji ji každé, jež chce dbát nejen o svou postavu, ale i o zdraví. Možná stojí za zmínku, že cvičit „zdravotní“ cviky je vhodné večer.

CVIKY NA PODPORU HUBNUTÍ

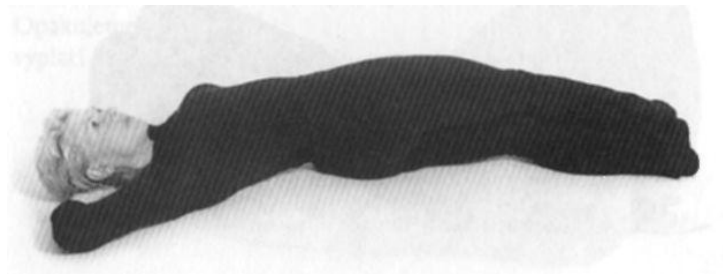
1. Protahování páteře

Lehneme si na měkkou podložku. Ruce a nohy mírně roztáhneme. Páteř tlačíme směrem k podložce a roztáhneme se pevně všemi směry. Musíme pociťovat mírný tlak v páteři. Cvikem se uvolňuje napětí v celém těle. Natahujeme se rukama i nohama tak daleko, jak to dokážeme.



2. Pánev

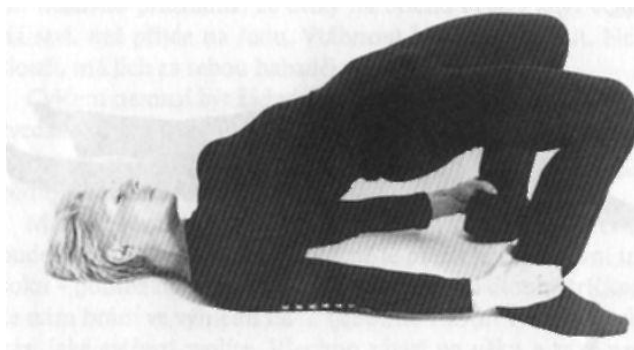
Lehneme si na záda a ruce si pohodlně podložíme pod krk. Patu pravé nohy si položíme na levou špičku. Přeložíme obě nohy na jednu stranu tak, abychom se oběma chodidly dotkly země. Páteř a ruce zůstávají položené na zemi. Pracuje pouze pánev. V té samé poloze se převalíme na druhou stranu. Ted' si nohy přeložíme opačně. Levá pata na pravou špičku a pohyb zopakujeme třikrát. Cvik podporuje uvolnění pánevního dna a má velmi dobrý vliv na ženské vnitřní orgány. Tento jednoduchý pohyb pomáhá při bolestech v podbřišku a povzbuzuje činnost vaječníků. Kromě toho pěkně zeštíhluje boky.



3. Uzavřený most

Tento cvik povzbuzuje činnost jater a příznivě působí i na žlučník. Zároveň příjemně natáhne ztuhlé stehenní svaly.

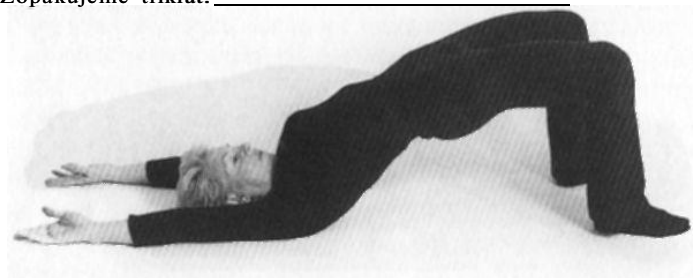
Lehneme si na záda, pokrčíme kolena a chytíme se za kotníky. Pomalu zvedáme pánev a vytlačíme ji tak vysoko, jak dokážeme. Opatrně se spouštíme na zem a vychutnáváme si pohyb. Zpočátku si dopřejeme tři opakování.



4. Klenutý most

Cvik povzbuzuje činnost štítné žlázy.

Lehneme si na záda a pokrčíme kolena. Chodidla i ramena máme položené na zemi. Zvedáme pánev a obě ruce zároveň tak, abychom se vyklenuly směrem dozadu. Jakmile se ruce dotknou země, dbáme na to, abychom zřetelně cítily mírný tlak na hrdlo. Setrváme v poloze pár vteřin a pomalým pohybem se vrátíme do původní polohy. Zopakujeme třikrát.



5. Svíčka

I tento cvik prospěje naší štítné žláze. Pokud nedokážeme svíčku udělat, ze začátku je dobré alespoň naznačit pohyb. Nenechme se však odradit.

Jestliže se svíčka přece jen podařila, spustíme jednu nohu tak, abychom se kolenem dotkly ucha. Chvíli vydržíme a potom nohy vystřídáme. Cvik opakujeme třikrát.



6. Pluh

Ještě jednou „startujeme“ štítnou žlázu.

Poněvadž máme nadváhu, mohou být naše vnitřní orgány přetíženy a potřebují povzbuzení.

Tento cvik je mírně zatěžující a je třeba ho cvičit opatrně. Pozor na páteř, abyste si neublížily.

Sedneme si a mírně přitáhneme obě chodidla k sobě. Pomalu se převrátíme dozadu tak, abychom se nohama dotkly země. Tento cvik vyvolává ve skupině dobrou náladu, protože těžký zadek cvičenek je vrátí okamžitě do původní polohy.

Opakujeme třikrát, vyplatí se.

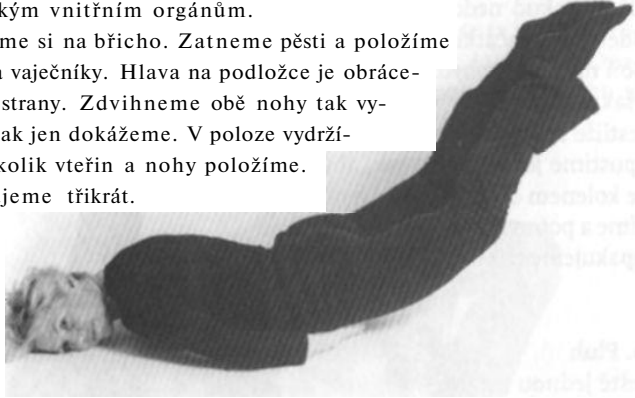


7. Podložený koník

Teď dáme zabrat páteři a uděláme dobře naší pánvi a ženským vnitřním orgánům.

Lehneme si na břicho. Zatneme pěsti a položíme si je na vaječníky. Hlava na podložce je obrácená do strany. Zdvihneme obě nohy tak vysoko, jak jen dokážeme. V poloze vydržíme několik vteřin a nohy položíme.

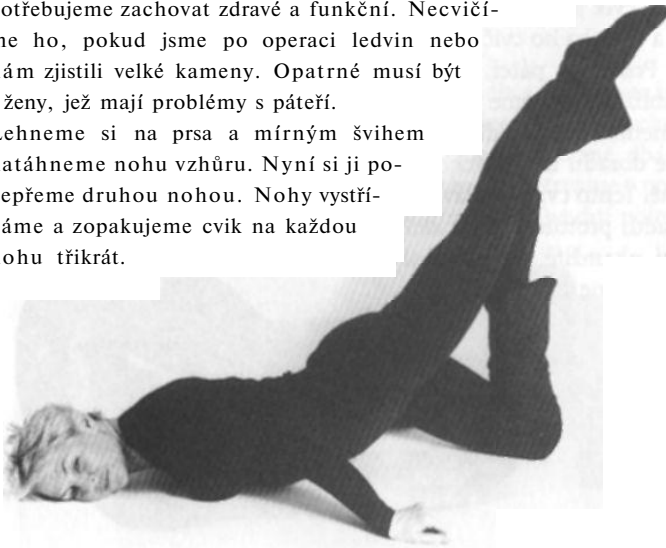
Opakujeme třikrát.



8. Koník

Tento cvik se zdá být velmi komplikovaný, ale ze sestavy ho nevynecháme. Podporuje činnost ledvin, a ty si potřebujeme zachovat zdravé a funkční. Necvičíme ho, pokud jsme po operaci ledvin nebo nám zjistili velké kameny. Opatrné musí být i ženy, jež mají problémy s páteří.

Lehneme si na prsa a mírným švihem natáhneme nohu vzhůru. Nyní si ji podepřeme druhou nohou. Nohy vystřídáme a zopakujeme cvik na každou nohu třikrát.



9. Luk

Proslavený cvik, kterému také říkáme „nežer“, dává do pořádku naše trávení. Když ho ženy cvičí, nastává komická situace - okamžitě vím, co snědly. Vzdechy, které při cvičení vydávají, jim připomínají přebytek na talíři i na těle. Takže pojďme, holky, zkusíme to!

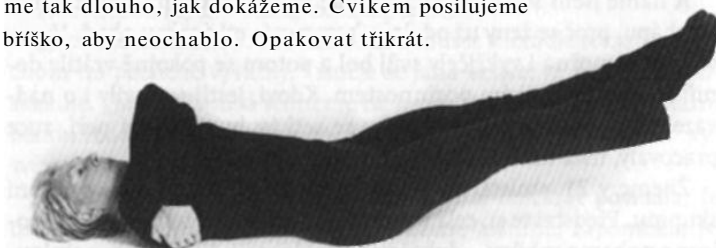
Ležíme na zemi a snažíme se dosáhnout na kotníky. Pokud jsme to dokázaly, zdvihneme se tak vysoko, jak jen dokážeme. Opakujeme třikrát.



10. Pevné břicho

Obtížný a neoblíbený cvik, zato s výborným účinkem.

Znovu si lehneme na záda. Rukama si zkříženě objímáme tělo a obě nohy zvedáme asi 30 cm nad zem. V této nepříjemné poloze vydržíme tak dlouho, jak dokážeme. Cvikem posilujeme bříško, aby neochablo. Opakovat třikrát.



Po sestavě zůstaneme klidně ležet a vychutnáváme účinek. Několik minut se věnujeme příjemným myšlenkám o sobě. Pochválíme se, že jsme se odhodlaly cvičit. Naše svalstvo se uklidňuje. Cvičením jsme zejména pro své zdraví, ale i účinné hubnutí učinily výrazný krok vpřed.

Potrápila jsem vás? Věřím, že ne, i když sama vím, jak je těžké začít se znovu hýbat. Cvičení musíme brát s radostí. Není nic hroznějšího, než když se do pohybu nutíme. Časem dokážeme čím dál víc.

„...představ si, už si dokážu dát nohu přes nohu...“

Každý, i ten nejmenš: úspěch je dobrý, počítá se všechno. I jeden kilogram, každý centimetr z těla dolů je fantastický. Vždyť hubneme bez diety a bez stresu a doufám, že každá z nás si jasně uvědomuje, jaké pocity prožíváme.

Jsmo tu, snad jen několik kroků od vás. Vaše sousedky, kolegyně... možná se potkáváme na ulici a nevíme o sobě. Není to škoda? Pohybujeme se mezi vámi a vysvětlujeme, že zhubnout se dá jen tehdy, jsme-li ochotné pro náš cíl i něco udělat. Změnou myšlenek a názorů budujeme v sobě nové, zajímavé bytosti. A možná ani ne. Mnohé se vracejí stejně jako já - samy k sobě.

Být se sebou spokojená je velmi zvláštní. Ať však uvažuji nad sebou anebo nad svými ženami, které se přidaly k tomuto zajímavému způsobu hubnutí, docházím ustavičně ke stejnému závěru. Nebýt této zkušenosti, myslím tím setkávání se s tolika ženami, nikdy bych se nebyla dozvěděla, jak vlastně ve skutečnosti žiju.

Vždycky jsem si myslela, že můj malý svět, ve kterém jsem se pohybovala, je typický jenom pro mě. Já jsem měla největší problémy, já nesla na bedrech veškerou tíhu světa, já...

A náhle jsem se dozvěděla, že jsme vlastně všechny stejné. Dnes už chápu, proč se ženy už od doby kamenné setkávaly u ohně. Vypovídaly se, možná i vykřičely svůj bol a potom se pokojně vrátily domů ke svým pravěkým povinnostem. Kdoví, jestli se bavily i o nadváze? Naše prababičky a babičky se setkávaly při draní peří, ruce pracovaly, ústa těž...

Žijeme v 21. století, ale nic se nezměnilo. Sleduji svou cvičební skupinu. Představte si, celá banda dělá svíčku a i v této nemožné poloze s nohama vzhůru - dokážou ženy klábosit. Vaří, žehlí, pomlouvají sousedky, klevetí o chlapech.

„Typická ženská,“ prohlásil jednou můj muž, když viděl, kolik úkonů dokážu udělat najednou. Musím vám prozradit, v hlavě máme mnohem víc, než si myslíme, tak proč toho nevyužít?

TERORISTKY

„K čemu ti je tolik tašek? A ten kufr?“ potězkám v ruce nádherný kousek zavazadla, který na první pohled připomíná kosmetický kufřík. Až zblízka zjišťuji, že tvar odpovídá, jen velikost je tak pro tři osoby. Marika s láskou pohlédne na všechny tašky kolem sebe a tváří se, že nerozumí, na co se ptám. Odjíždíme jenom na týden.

„To si snad s sebou bereš i žehlení?“ dívám se, ale pojednou vidím, že všechny ženy v mé blízkosti jsou nabalené jako na několikaměsíční cestu kolem světa. Jedeme do Řecka. Rozhodnutí - vyhodit si z kopytka - vymyslela Erika, jedna z naší cvičební skupiny. Nápad se všem zalíbil. Cvičit na břehu moře, relaxovat...

Nejvíce mě potěšilo, že ani jedna z nás neřekla - ne. Přestože jsme se dohodly, že z toho uděláme babinec a v rámci hubnutí si pořádně odpočineme - kde se vzal, tu se vzal mezi námi M U Ž .

„Dobrý den,“ dávám se s ním do řeči, „asi jste si spletl zájezd,“ tvářím se přívětivě.

„Neblázní, to je můj manžel,“ vysvětluje Zdenka, „mermomocí chtěl jet s námi. Co jsem s ním měla dělat? Musela jsem ho vzít s sebou,“ Zdenka rozhodí ruce v němém gestu a obrátí oči v sloup.

„No co, snad to s námi přežije,“ obrátím se k ostatním ženám, kontrolujícím počet zavazadel, která natahaly do letištní budovy.

„Erííí!“ křičí Jana přes celou halu, „tak jak to je?“

„S čím?“ řve Erika přes hlavy žen.

„Kolik kilo můžu s sebou vzít?“

„Nevím, co myslíš. Tuku, nebo zavazadel?“

„Jasně že zavazadel, i tak nás budou muset v letadle rozsadit, abychom ho patřičně vyvážíly,“ směje se Jana vesele, až jí břicho nadskakuje. „Já s Milkou si sedneme na jednu stranu a všechny ostatní budou sedět na druhé. Musíme přece dbát na bezpečnost letu!“ vysvětluje Jana.

„Úžasné vtipné,“ zakřiknu jí. „Už jsem ti tisíckrát povídala, že takhle mluvit nebudeš. Jsme přece krásné a štíhlé, zapoměla jsi snad?“ pohrozím jí pěstí.

Třicet osm žen a jeden muž se svorně rozesmějí. Dobrá nálada podpořená metaxou na lačný žaludek udělá své. Zatímco čekáme na odlet, je nám úplně fuk, jestli dovolená začíná, nebo končí. Nejsme v obraze...

Konečně pochodujeme k letadlu. Gabika náhle zvedne ruku a zavělí: STOP! Baby zkamenějí. Co se stalo?

„Nikam se nejede,“ žvaní Gabika vážně a rukou ukáže na otevřené dveře letadla, kde stojí usměvavá letuška.

„Nepustí nás do letadla,“ prohlašuje Gabika hrozivě.

„Proč?“ vyptávají se všechny zděšeně.

„Protože máme bombastické zadky!“

NIKDY NEZAPOMÍNEJME NA SEBE

Ne mám ráda unáhlené závěry, protože jsme ještě neskončily. Například Světlana potřebuje shodit ještě 40 kilogramů, Elena 10 kg, ach, nesmím zapomenout na Katku, Denisu, Evu, Janu...

Je nás velmi mnoho. Ani si nedokážu představit, kolik žen trpí u nás nadváhou. Nedávno mi jeden pán povídal, že ještě nikdy nepotkal člověka, který by zhubl a svou hmotnost si udržel. Tvrdil, že každý způsob hubnutí je násilný a nepřináší trvalé výsledky. Prý bojuje proti nadváze už 30 let. Nestihla jsem mu říct, že by možná bylo vhodnější, kdyby boj vyměnil za spolupráci. Doma jsem dumala nad tím, jak mu mám dokázat, že se mýlí. Nakonec mi svitlo, vždyť nejlepší důkaz, že zhubnout se dá, jsme přece my - ty, co jsme to dokázaly.

Víte, co je zarážející? Zbytečně vysvětlujeme a argumentujeme. A právě proto nemám ráda unáhlené závěry. Na druhé straně nemáme ani důvod někomu něco dokazovat. Hubneme kvůli sobě. Každá z nás. Těší mě, že mnohé z mých žen pochopily, co je třeba udělat. Zvedly zadečky, pustily se do cvičení, začaly odpocívat a našly si pro sebe čas. Možná se zdá, že to je velmi málo. Já si však myslím, že zamyslet se nad sebou a začít odstraňovat chyby, kterých jsme se v životě dopustily, je začátkem každého úspěchu. Jsem jen obyčejná ženská, která na vlastní kůži zažila éru své tloušťky trvajících dvacet let. Dokážu tedy porovnat tento i předcházející život. Není komu co dokazovat. Dnes pracuji jako motivační trenérka, divné povolání, není-liž pravda?

Mojí úlohou v boji za štíhlost je, abych všechny lidi, kteří mají chuť pro sebe něco udělat, povzbudila. Často si musím vymyslet ne-

uvěřitelné věci, jen abych si našla cestu ke každé ženě, která mezi nás přijde. Přesvědčila jsem se, že ne každému se zalíbím, a tak je to správné. Mnohé ženy odcházejí, zpočátku jsem přemýšlela, jestli někde nedělám chybu. Dnes vím, že někdy zbytečně argumentuji. Nemá smysl někoho přemlouvát, aby zhubl. A tady se dostávám k té záhadné větě, kterou jim věčně opakuji:

Zhubnout znamená změnit životní styl. Už vím, co ta věta v praxi znamená. A tak, krok za krokem, vstěpuji ženám, které mají zájem změnit se, co všechno je třeba pro to obětovat a jak na to.

Věřím, že jsem vás oslovila, a pevně doufám, že jsem svou troškou přispěla ke změnám, kterých chcete dosáhnout. Snad se jednou setkáme. Doufám, že se spolu s chutí zasmějeme všem těm hloupostem, které jsme vyváděly jen proto, abychom zhubly. Potom vám připomenu, že všechny jsme odbornice na hubnutí. Každá, která jen jednou v životě chtěla zhubnout, zná vše, co se shazování týká. Já vím, každá víme své. Na rozloučenou jenom tolik, nikdy nezapomínejte na sebe. Všechno v životě se dá změnit. Změna však musí vycházet z nás. Potřebovala jsem roky, než jsem zjistila, co dokážu a co ne. A potom se najednou všechno změnilo - ze dne na den.

Hm... Co dodat? Našla jsem se? Anebo jsem se jen vrátila k sobě? Co myslíte?

„Editko, ukončete přestávku, je čas vrátit se,“ upozorňuje mě Julka, která organizuje mou přednášku. Pohlédnu na hodinky. Mám ještě pět minut. Než dokouřím, mohu vám v rychlosti povědět, co jsme si vymyslely. Konkrétně já. V Bratislavě se chystá obrovský mejdan. Dohodly jsme se, že si půjdeme trochu zatsat - v rámci hubnutí, samozřejmě. M n u si ruce a úžasně se těším. Ještě nevíme, kam půjdeme, protože je nás tolik, že se musíme důkladně poohlédnout po lokálu, kam bychom se všechny nacpaly. Eva, ostřílená tanečnice, jež zná každý podnik v okolí, tvrdí, že se nikde tak nepobavíme jako na chatě u Květy. Já však chci vyrazit na diskotéku. Mezi lidi. Ženské zděšeně kroutí hlavami a smějí se, prý jsem šílenec, protože se chci vyblbnout mezi omladinou.

„Editko, prosím vás, už musíte začít,“ vyruší mě Julka netrpělivě.

„Ano, ano, ještě chvilíčku,“ odháním ji od sebe.

Kde jsem skončila? Aha, trapas - naposled jsme se dohodly, že půjdeme na dobrou večeři. Rezervovaly jsme si třicet míst ve velmi

pěkné a drahé restauraci. Já jsem skoro spadla pod stůl, když jsem viděla baby pochodující do podniku. Nejdřív jsem byla šokovaná, jak nádherně vypadají, protože doposud jsem je viděla pouze v teplicích na cvičení. Chvíli jsem sledovala i překvapeného číšníka. V němém úžase jsem pozorovala ženy, které pěkně oblečené, nalíčené a navoněné vcházely jedna za druhou do místnosti - a každá si pod paží nesla karimatku. Představte si, doma lhaly, že jdou cvičit...

„Edit...“

„Ano, už běžím, Julko...“

NĚKOLIK TRIKŮ NA HUBNUTÍ

- Snídejte vždy v pohodě. Prostřený stůl, klidná atmosféra vás pozitivně naladí i do toho nejnáročnějšího dne. Nemáte ráno čas? Připravte si snídani už večer do chladničky, kávovar se dnes už dá uvést do činnosti časovým spínačem. Hotová káva nebo čaj na vás budou čekat, než se oblečete do práce.
- V zaměstnání se vyvarujte stresových situací týkajících se jídla. Pokud se nestihnete nasnídat doma, určete si pevný čas - a třeba i na pracovním stole se klidně najezte.
- Obědvejte vždy teplé jídlo.
- Sledujte, jestli musíte sníst polévku i druhý chod. Pokud už nemůžete, raději si porci nechte zabalit - jíst jen proto, abychom nikoho neurazily, se nevyplácí.
- Zásadně se vyvarujte během hubnutí vařit pro sebe něco jiného než pro zbytek rodiny. Raději si „ukradněte“ z kalorické hodnoty. Přece byste se kvůli zbytečné práci navíc nevykašlaly na snižování hmotnosti!
- Jestliže nedokážete odolat pamlskům, dopřejte si - radši méně stresu než půl plechu koláče navíc.
- Talíře si vkusně ozdobte. Pěkně upravené jídlo je pastva pro oči.
- Zvažte, jestli musíte opravdu všechno dojíst. Postupem doby se člověku chuť mění. Množství potravin často sníme jen proto, že jsme tak navyklé.

- Zkuste jíst z menších talířů. Možná že se vám podaří oklamat nejdřív oči a potom i žaludek.
 - Jíst je třeba pomalu. Jídlo je požitek a je načase, abychom si ho vychutnaly.
 - Velmi působivý trik je odejít od talíře. Jakmile pocítíte, že jste sytá, vstaňte a udělejte něco, co vás odpoutá od jídla. Nelitujte jídlo, které zbude na talíři. Máte-li psa, jistě vám s ním pomůže. Raději zbytky v koši než přebytek na vašem těle.
 - Naučte se jíst čínská jídla hůlkami. V čínské kuchyni jsou kousky jídla nakrájené na jedno sousto. Malé kousky dokážeme lépe vychutnat a rozžvýkat. Trávení začíná už v ústní dutině.
 - Zkuste nová jídla. Ptejte se sama sebe, na co máte chuť. Nechte se vést vnitřním pocitem. Zavřete oči a představte si, co byste ráda...
 - Do obchodu s potravinami nikdy nevstupujte hladová. Nakoupíte víc, než je třeba.
 - Cestou z potravin se zastavte v nejbližším butiku. Najděte si nejkrásnější šaty číslo 38 a řekněte si, že čekají jenom na vás.
 - Během hubnutí nejezte na ulici - rychlovky z bufetů se nás netýkají. Jsme přece dámy.
 - Nenechte si ujít příležitost a obědvete nebo večerete se svou štíhlou přítelkyní. Hodně se od ní můžete naučit.
 - Pochvalte se za všechno - i za kručení v břiše. Konečně přišel skutečný signál z těla - jsem hladová.
 - V rodině každému jasně oznamte, že chcete zhubnout. Nevšímejte si však jejich rad.
 - Vyhýbejte se věčně rozmrzelým a depresivním lidem. Špatná nálada je nakažlivá. Myslete na to, že se potřebujete udržet v dokonalé psychické kondici.
 - Dobré kamarádce ze třetího poschodí vkažte, ať si trhne nohou, jestliže se vám posmívá, že beztak nezhubnete. Nebojte se své hmotnosti. Vážit se je třeba každé ráno.
 - Pravidelně relaxujte. Bez odpočinku se hubne obtížně.
 - Na všechna dobře viditelná místa si nalepte fotografie z období, kdy jste byla štíhlá. Pokud žádné nemáte, stačí vhodné heslo - bude vám připomínat, čeho chcete dosáhnout.
- Cvičte s radostí a s odhodláním. Smějí se vám za zády? Však je to přejde, až uvidí výsledek.

- Jasně si stanovte, kolik potřebujete zhubnout.
- Zkuste spočítat, kolik času zabere vaše snižování váhy, a držte se podmínek. Raději dva kilogramy měsíčně než velké plány a fiasko.
- Pokud se vám nedaří zhubnout podle plánu, nevzdávejte to. Nová rtěnka nebo jiná maličkost vás mohou motivovat víc, než si myslíte.
- Velkým obloukem se vyhýbejte každému pozvání do restaurace, kde se podávají hranolky a pije káva z papírových kelímků.
- Odmítněte pozvání na oslavu tehdy, držíte-li postní den. Radši se stresu vyhýbejte dobrovolně.
- Oblečené v sukni s gumou v pase - nikdy nebudete vědět, jestli hubnete, nebo přibíráte.
- V černém tričku po kolena nikdy nezjistíte, zda jste opravdu přitažlivá žena.
- Povzbuzujte se v každém směru, pokud nikdo nevidí první chybějící kilogramy, pochvalte se sama.
- Sledujte, jestli se hlad hlásí každé čtyři hodiny. Tam začíná hubnutí.
- Občas poproste manžela, ať uvaří on. Nebude to k jídlu a vy máte jeden postní den k dobru.
- Vyvarujte se všech polotovarů, je nutné jíst potraviny vysoké kvality.
Nikdy nevynechávejte večeři.
- Při jídle si připomínejte, že nemusíte všechno sníst.
- Bojíte-li se, že vám hlad uškodí, vzpomeňte si, že člověk vydrží bez jídla až 75 dnů.
- Postní den není nutné dodržovat pravidelně. Vždycky děláme pouze to, co nám vyhovuje.
- Úzké a pevné oblečení pomáhá, uvědomíte si, kde vás to škrtí...
- Překonávejte krize. Jestliže tento týden ručička na váze neukáže žádný výsledek, přijde i další týden.
- Pamatujte si, každá myšlenka, že nevypadáte dobře, vyvolá nutkový pocit přejídat se.
- Trénujte pozitivní myšlení.

...Takto bych mohla pokračovat ještě dlouho, ale jsem přesvědčená, že každá z nás si dokáže vzpomenout na dostatek triků, aby se konečně donutila trochu méně jíst. Všechno se dá zvládnout. Ne-

dávno jsem uvažovala o tom, že si budu zapisovat, co všechno jsem od žen slyšela, jak se překonaly, jak obelstily talíř. Jedno je jisté, dokázaly si najít cestu, neboť si stanovily vlastní podmínky. A proto si myslím, že zhubnout se dá velmi snadno. Jak si však udržet svou novou hmotnost po celý zbytek života? Jak to děláme?

Velmi jednoduchý trik - odkoukaly jsme ho od té štíhlé - zapomněly jste?

Ona si za hodinu 118krát pomyslela, že vypadá dobře. Dala jsem si tu námahu a přepočítala jsem, kolik myšlenek věnuje sobě během dne. Kolik elektrických impulzů vnímá její mozek. Jak působí pozitivně v její hlavě?

Vyšla mi zajímavá čísla. V představách jsem si její myšlenky přeměnila na množství estrogenových kapek. Každý den, každý měsíc, celý život... A najednou mi bylo všechno jasné. Proboha, štíhlá ženská plave v hormonech - přesně tak jako v mládí. Vyrostla jsem u vody, ráda plavu. Tak proč ne?

Věřím, že už nemusím nic dodávat, rozumíme si...

NEJČASTĚJŠÍ OTÁZKY NA PŘEDNÁŠKÁCH

???

„...nechápu, proč by dělená strava nebyla dobrá na snížení nadváhy. Právě já jsem díky ní zhubla o 10 kg!!!“

!!!

Dělená strava je výborná, pokud ji neberete jako dietní program, a jen tehdy, jestliže vám opravdu chutná. Já sama si nerada kazím dobrý steak brambory. Dělená strava je možná velmi zdravý způsob stravování, ale pokud s ním přestanete, znovu všechno naberete. Je jednodušší nedělat z jídla nenormální záležitost. Myslet celý život na to, co mohu a co nemohu, dokdy to chcete vydržet?! Koneckonců, zkuste se zeptat žen, které hubly dělenou stravou. Rády vám řeknou, jak dopadly. Zpočátku si slibovaly, že vydrží celý život. Proč se tedy neovládly?

???

„...právě jsem si koupila léky na hubnutí; výrobce slibuje snížení váhy až o 25 kg za měsíc při normálním stravování. Mohu je brát a kombinovat s vaším programem na hubnutí?“

!!!

Uvažujme spolu. Umíte si představit, kolik je 25 kg tuku? Představte si to množství položené na kuchyňské lince (směje se). Víte, věřit tomu, že za pomoci tabletek zhubnete, je asi stejně naivní, jako když uvěříte, že pokud budete jíst hodně ryb, budete rychleji plavat. Dávejte pozor, léky na hubnutí v lepším případě působí tak, že odvodňují organismus. V horším - obsahují mírná projímadla a vy si můžete poškodit střevní mikroflóru. Tuk vám však zůstane. Jediné, co můžete kombinovat s mým programem, je zařadit do stravování půst. Jeden den v týdnu s jednoduchou stravou nebo přijímat pouze tekutiny.

???

„...proč nedoporučujete umělá sladidla?“

!!!

Nedoporučuji je těm, které je nemusí brát ze zdravotních důvodů. Pokud nemáte diabetes, konzumovat musíte i cukr. Jestliže ho násilně vyměníte za umělé sladidlo, mozkové buňky zjistí, že jste nedodala žádanou látku - glukózu, a pošlou vás pro další dávku. V podobě jídla! To, co jste ušetřila na cukru, dodáte tělu i s úroky. Mozek neoklamete. Raději cukr do kávy než potom dva řízky.

???

„...jste si jistá, že pokud vaší metodou zhubnu, nikdy víc nepřiberu? Není vaše tvrzení trochu přehnané?“

!!!

Zhubnete-li tímto zdravým a přirozeným způsobem, stáváte se skutečně štíhlou. Nebudete jen bývalá obézní žena, jež se bojí, že znovu přibere. Nezmění se pouze vaše postava. Změní se především váš náhled na sebe. Změníte hierarchii vlastních hodnot. Snad jen staré fotografie vám připomenou, jaká jste byla. A potom si řeknete stejně jako já - mohla jsem to udělat dřív.

???

„...nerozumím tomu, jak zhubnu, pokud nezměním složení stravy?“

!!!

To je jasné, že vaše stravovací návyky se změní. Bez násilí a bez

stresu. Už je ale nebudete řídit vy, spolehněte se na hypotalamus. Přesně ví, co má dělat, jestliže ho necháte v klidu pracovat.

???

„... beru hormonální léky na štítnou žlázu. Budu hubnout i já?“

!!!

Zdravotní cviky, které cvičíme, mají dobrý vliv na organismus. Ano, moje ženy hubnou i tehdy, když mají poruchu štítné žlázy. Možná trochu pomaleji.

???

„...antikoncepce? Víím, že některé ženy po ní přibírají, jiné hubnou. Já jsem po léčbě začala přibírat, mám je vysadit?“

!!!

Nejsem lékařka, obraťte se prosím na svého gynekologa, ten vám poradí. Nejsem oprávněná rozhodovat, jaké léky máte užívat. A nikdy bych si nedovolila komentovat rozhodnutí nějakého odborníka.

???

„...mám to chápat tak, že si mám vsugerovat, že zhubnu? Blbost!“

!!!

Mluvím o nových myšlenkových pochodech. Podívejte, chcete-li něčeho ve svém životě dosáhnout, a teď nemyslím jenom hubnutí, vytyčíte si cíl. Ani dům nestavíme s tím, že spadne. Jestliže jste dnes přesvědčená, že nezhubnete, pravděpodobně se vám to ani nepodaří.

???

„...dokážu se naučit uvažovat o sobě jinak? Rodiče mě učili něco úplně jiného. Vedli mě k tomu, že mám být skromná, poslušná, nečekat toho od života mnoho.“

!!!

A žijete skromně, poslušně, bez velkých nároků. To znám, roky jsem tak existovala. Ano, uvěřit tomu, že mám právo chtít všechno, je pro mnohé z nás novinka. Já jsem změnila názor na své potřeby ve čtyřicítce. Co vám brání změnit se a být konečně taková, jaká ve skutečnosti jste?

???

„...je mi 50 let, platí to vaše hubnutí i na mě?“

!!!

Samozřejmě, věk není rozhodující. Já mluvím o naší psychice.

Pokud jste v myslí mladá, žádný problém. Mé nejstarší cvičence je 65 let. Zhubla o 10 kg. Můžete se jí zeptat.

???

„... které ženy mají nejlepší výsledky?“

!!!

Řekla bych, že ženy mezi 35. až 45. rokem života. Ani nevím, jak je mám charakterizovat - zralé ženy. Nejlepší výsledky mají ty, jejichž nadváha nepřesáhla víc než 20 kilogramů.

???

„Proč?“

!!!

Mám dojem, že ty s vyšší nadváhou nevydrží. Potřebují skutečně dokonalou psychickou kondici, aby dokázaly na sobě pracovat. Škoda že mnohé nevydrží. Shazovat 30 nebo více kilogramů je většinou několikaletá práce. Mám ve skupině ženu, která je rozhodnutá zhubnout 50 kg. Jsem sama zvědavá, jak dlouho jí to bude trvat, a držím jí palce. Pokud nepoleví a bude pokračovat s takovým elánem, jako začala, půjde to rychle.

???

„...mám nadváhu 30 kilogramů. Jsem obézní od malička. Jak zjistím, proč jsem přibrala?“

!!!

Není nutné nic zjišťovat. Přejídání se v dětském věku způsobuje mnoho faktorů. Od strachu, přes nedostatek pozornosti ze strany rodičů, až po nesprávné složení stravy. Možná vás rodiče překrmovali od narození. Rodiče dělají chyby a děti na ně doplácují. Máte-li možnost, zeptejte se rodičů, kdy jste se začala přejídat, a zkuste zjistit, co se u vás v rodině dělo, možná vám to pomůže. Teď jste dospělá a nikomu nemusíte skládat účty. Je třeba na sobě pracovat, návod znáte. Pokud ho budete používat, není důvod, abyste neuspěla.

???

„...nejsem vdaná a nemám děti. Nemyslím, že o sobě smýšlím tak negativně, jak jste se zmiňovala. Pečuji o sebe, nikdy by mě nenapadlo, že vypadám špatně.“

!!!

Potom nechápu, proč jste tady, pokud jste spokojená se svou postavou.

„...celá naše rodina má nadváhu. Vždycky mi tvrdili, že jsem to zdědila. Uvěřila jsem, dnes mám skoro 140 kg a je mi teprve 18 let. jak to dokážu změnit? ”

!!!

Velmi jednoduše. Zastavte se u mne v kanceláři. Všechno bude v pořádku...

???

„...jaké jsou vaše skutečné výsledky se ženami? Jak reagují na vaše argumenty?“

!!!

Mnoho žen má spousty informací o tom, jak se dá zhubnout. Na knižním trhu je mnoho literatury s touto tematikou. Já jsem vycházela ze své zkušenosti. Jsou ženy, které odmítnou techniku, již doporučuji. Řeknou mi, že je stupidní chovat se žensky. Pokládají to za slabošské. Kdysi jsem se snažila každou přesvědčit, že mám pravdu. Dnes se věnuji jenom těm, které mají zájem takto zhubnout. Je nás víc než 350. A každé garantuji, že už nikdy nepřibere. Mnohé vědí, jak se dá zhubnout. Já a moje ženy víme, jak zůstat štíhlé. A v tom je ten rozdíl!

???

„...zmiňovala jste se o postním dnu. Jenže to je omezování se. Zkoušela jsem vydržet o vodě, nepomohl ani zeleninový či ovocný den. Proč?“

!!!

Nic nesmíte dělat násilně. Vyvarujme se každé stresující situace. Jestliže vám nevyhovuje půst, je nutné najít jiný způsob, jak odlehčit stravu. Zkuste vařit z menších dávek surovin. Pomáhá i to, uvědomíte-li si, že postní den neslouží k tomu, abyste zhubla v pravém smyslu slova. Očistný den je zdravotní záležitost, i moje ženy se s ním musely poprat. Kromě toho - na postní den je třeba se i duševně připravit.

???

„...mohu i nadále pokračovat ve své sportovní aktivitě? Cvičím třikrát týdně víc než rok. Přiznávám, nezhubla jsem, ale mám pocit, že se mi zpevnilo svalstvo.“

!!!

Pokud vám mohu poradit, vyměňte poskakování ve studiu za jiný, pomalejší pohyb. Předpokládám, že cvičíte jednu hodinu na-

jednou. Intenzivní cvičení spotřebuje mnoho energie a domů se vracíte vysílená a hladová. Tělo žádá své. Možná jste se zpočátku bránila a „dobrovolně“ jste zapíjela hlad minerálkou. To však není doplnění chybějící energie, kterou jste vydala. Chybí „benzín“. Organismus je znovu ve stresu. Nejnovější výzkum dokazuje, že pomalým a pravidelným pohybem dosáhnete mnohem víc. Moje ženy cvičí pouze 30 minut.

???

„...jak poznám, jestli dostatečně odpočívám?“

!!!

Záleží na tom, kolik energie přes den vydáte a jakou. Nejsnáze si člověk dokáže zregenerovat tělo z fyzické námahy. Někdy stačí uklidňující koupel s bylinkami, aby se svaly prohřály a uvolnily. Horší je, pokud jste vyčerpaná duševně. Dokázat odpoutat se od vážných starostí je větší přístup k životu. Víte, my samy si určujeme, co všechno musíme. Zkuste zauvažovat, jestli není jednodušší starostí ze zaměstnání nechat na pracovním stole. Najděte si čas a věnujte se jen sama sobě. I v práci budete klidnější...

???

„...mé dceři je 13 roků. Dokáže zhubnout i ona?“

!!!

Samozřejmě, ale musíte jí to jinak podat. Dospívající mládež nerozumí tomu, o čem jsme se bavily. Program na tento typ hubnutí se zpracovává. Věřím, že v nejbližší době budu mít možnost vytvořit pracovní skupinu ve věku od 11 do 16 let. Pokud chcete pomoci dceři, nabídněte jí cestu vlastního příkladu. Ráda vás bude následovat.

???

„...vůbec se mi nelíbí, že se doslova vysmíváte obézním lidem. Je to urážející.“

!!!

Špatně jste mi porozuměla. Každá z nás má šanci být štíhlá. Nemyslím, že štíhlost je otázkou módy. Pro nás všechny to znamená především naše zdraví, sebevědomí a životní pohodu. Pokouším se vysvětlit, že zneuznáváním své vlastní hodnoty se nikam nedostaneme. A že se směju? Divíte se? V životě jsem se naplakala už dost.

???

„...zhubla jsem podle vašich rad 5 kilogramů. Dál se mi to nedaří.“

!!!

Typický příklad, jak ztratit radost z toho, co děláme. Ve skupině se hubne snáze. Vzájemné povzbuzení a kolektiv dělají své. Jedna věc je „naprogramovat se na hubnutí“ a druhá vydržet. Nestačí počáteční euforie. Musíte pokračovat. Každý, každíčký den si připomínat, že dokážete i nemožné. Jak vidím, potřebujete shodit ještě asi 10 kilogramů. Jestliže šly dolů ty první, půjdou i další. Vydržte. I mým ženám se stává, že už nemohou, a tehdy jsem schopná zorganizovat bláznivý babinec a jdeme se pobavit...

???

„...stává se, že některé vaše klientky nezhubnou?“

!!!

Samozřejmě, a mnohé i odejdou. Nejsme stejné, každá z nás má své životní zkušenosti a mnohé moje vysvětlení nepřijmou. Nezáhlívám jim to. Druhou skupinu tvoří ženy, které velmi chtějí, ale jejich vlastní strach z neúspěchu je větší. Některé podlehnou panice a vrátí se ke „staré osvědčené dietě“.

Tehdy vím, že jsem prohrála. Zajímavé je, že část žen se vrátí řekněme po roce, a najednou je hubnutí pro ně maličkost. Asi potřebují čas. Nevím.

III

„...nemusím cvičit?“

!!!

Ne, pokud máte odvahu běhat po světě s ochablou kůží a svalstvem. Ze zkušenosti vím, že 10 až 15 kg, záleží samozřejmě na věku, se dá zvládnout i bez cvičení. Hubnutí ještě neznamená, že budete mít pěknou postavu. Dnes se vám cvičit nechce, znám to z vlastní zkušenosti. Ani mně se nechtělo. Ale potom jsem musela všechno dohánět. Cvičit je samozřejmě třeba, podívejte se někdy na naši skupinu, jak pracuje. Možná že pak na tělesný pohyb změníte názor.

III

„...to znamená, že už nikdy nebudu muset počítat kalorie? A co moje rodina, mohou hubnout společně se mnou?“

!!!

Já sama nevím, co obsahuje kolik kalorií, a ani mě to nezajímá. Víím však, že nemusím upéct dort z 12 vajec nebo usmažit 1,5 kg masa pro čtyřčlennou rodinu, jak jsem to dělávala. Víím, že mno-

hé z nás ještě stále vaří těžká a sytá jídla, přestože už dávno nechodíme okopávat kukuřici. V kuchyni používám množství koření a bylinek, které zlepšují chuť jídla. Oklamat hrnce se vždy vyplatí. Zkoušejte nové druhy jídel a věřte, že existuje i něco chutnějšího, než jsou řízky nebo guláš...

Snižujte dávky surovin. Vaše rodina nikdy nezjistí, že v jídle něco chybí, a to se odrazí nejen na vaší hmotnosti, ale především v peněžence. Francouzské brambory z 2 kg brambor, 10 vajec, 2 smetan a z 1 kg klobás - promiňte, jdete snad dělat do dolů?

???

„...mám zkušenosti s meditací, přesto se mi však hubnout nedaří. Zúčastnila jsem se mnoha kurzů.“

!!!

Toto jsem častokrát slyšela. Myslím si, že abychom dokázaly použít meditaci jako aktivní stimulaci mozku, musely bychom ji opravdu ovládat tak, abychom užitek z meditace měly přesně takový, jaký si přejeme. Já doporučuji vybrat si jeden způsob a nemíchat všechno dohromady. V každém případě je třeba vědět, že význam meditace spočívá v tom, aby vám byla k užítku a ne aby vámi manipulovala. Znáám mnoho lidí, kteří natolik propadli svému duševnímu životu, že ztratili kontakt s realitou. Dejte pozor, jakých kurzů se účastníte a jací lidé je vedou. „Novodobé čarodějnictví“ je dnes velmi rozšířené. Dost dlouho jsem žila na Západě, abych dokázala posoudit, že dostat se pod vliv některé sekty je velmi snadné. Vidím jejich práci i tady na Slovensku. Jednoznačně si musíte ujasnit, že meditace má být užitečná pouze pro vás a ne pro potřeby někoho jiného. Správně nadávkovaná sugesce funguje, je jen otázka, jestli není zneužita. Můžete být jakkoliv psychicky silná, pokud se zapletete do něčeho nesprávného, je odchod ze sekty téměř nemožný.

???

„...není relaxace ztráta času?“

!!!

Relaxace je stav klidu. Tělesného i duševního. Tento dokonalý klid potřebujeme v dnešním hektickém světě víc než kdykoliv předtím. Neustálý hluk, přetechnizovaný svět, nedostatek pohybu, chemie... To určitě tělu neprospívá, i když se organismus vždy dokáže přizpůsobit. Relaxace je tichý rozhovor se sebou. Místo,

kde lépe dokážeme řešit problémy. Hlubokou úvahou si můžeme vytvořit cíle, jichž chceme dosáhnout. A ve světě klidu nacházíme návod, jak je máme uskutečnit.

III

„...jak jste dospěla ke své metodě? Co vás přesvědčilo, že tento způsob hubnutí funguje?“

!!!

Nemyslím, že bych něco vymyslela. Spojila jsem nejnovější vědecký výzkum s pocity, které prožíváme pravděpodobně všechny stejně. Mně se to vyplatilo. Ženy, které přijaly moji verzi, hubnou též.

III

„...velmi pěkně se to celé poslouchá, ale nemůžu uvěřit, že takto dokážu zhubnout. Zní to přespříliš fantasticky.“

!!!

Já vám nenabízím fotografie, které znáte z časopisů - ženy, které nikdo neviděl. Ukázky - předtím a potom. Ženy na cvičeních se navzájem znají. Jsme tady, z masa a kostí. Nemůžeme lhát, Slovensko není zas tak velké, abyste si výsledky nemohly ověřit. Já sama jsem dostatečný důkaz, alespoň doufám. Samotných žen se můžete zeptat, jak prožívají své „fantastické“ hubnutí. Měly byste slyšet ty jejich výkřiky radosti. Mě těší, že se jim to daří, tam někde se mění moje práce na motivační - aby vydržely a nevzdaly se...

III

„...mě byste dlouho musela přesvědčovat, že takhle můžu zhubnout. Dívám se na svět příliš reálnýma očima, abych uvěřila. Je to hloupost...“

!!!

Nikoho nemíním přesvědčovat. Ta, která má chuť pro sebe něco udělat, vezme moje argumenty vážně. Věnujeme se jistě činnosti s tím, že dosáhneme výsledku, který si přejeme. Kdo nemá zájem, musí si hledat to, co vyhovuje jemu.

III

„...byla jsem i na hypnóze. Lékař mi řekl, že jsem beznadějný případ. Nedokážu se uvolnit...“

!!!

Hledat pomoc v tom, čemu nevěříte, je zbytečné. Heterohypnóza vám pomůže pouze tehdy, jestliže skutečně hledáte povzbuzení a pomoc. Hypnóza není stav, v němž vás někdo „opraví“ bez vaší spolupráce. Změna chování a vůle změnit se musí vycházet

z vás. Vy musíte chtít méně jíst a potom to i vyzkoušet. Změnit se je jednoduché, člověk se jen rád schovává za slůvka - nejde to.

???

„... ve které době je nejlepší relaxovat?“

V podstatě kdykoliv, kdy máte čas. Mně se osvědčilo odpoledne, protože po zaměstnání si odpočinu a můžu se snáze věnovat domácím pracím. Relaxovat před spaním? Nevím, musíte si to vyzkoušet, protože se vám může stát to, co mně. Pokud totiž neusnete okamžitě - relaxace, to jsou vlastně čtyři hodiny spánku -, proberete se čerstvá jako rybička a budete do rána žehlit.

???

„...při relaxaci se nudím. Nedokážu vydržet 20 minut.“

!!!

Po uvolnění těla, které trvá asi 5 minut, si vymyslete příběh jako v pohádce. Najděte si imaginární místo, kde chcete odpočívat. Může to být louka, písčiná pláž nebo reálné místo, kde se cítíte dobře. Představování si místa nebo události, kterou v duchu prožíváte, slouží k tomu, abyste se odpoutaly od běžného života. Mозек neustále pracuje, často se vám budou plést do myšlenek problémy všedního dne. Okamžitě je vylučte a stůj co stůj se vraťte zpět k úvahám o sobě. Nenechte se vyrušovat. Například - navodíte si stav klidu a představujete si, že ležíte na pláži a sluníčko vám svítí do tváře... A potom vás najednou napadne, proboha, zapoměla jsem koupit vajíčka (obrovský smích v sále).

Tak takhle to nefunguje. Musíte se naučit věnovat se samy sobě, aniž byste myslely na jiné problémy. Při relaxaci se věnuji jen tomu, abych uměla spojit odpočinek s hubnutím. Může se stát, že během relaxace usnete - jen klid, je to pouze důkaz, že jste unavená a vyčerpaná.

???

„...nevěřím vám ani slovo, připadá mi to absurdní!“

!!!

Nevadí.

???

„...kolik žen vyzkoušelo tento způsob hubnutí? Kolik jich nezhublo?“

!!!

Ze začátku jsem si vedla přesné záznamy. V roce 2000 postup vyzkoušelo víc než 500 žen různého věku. Z toho 166 žen, které

s absolutní důvěrou používají moji techniku, začalo hubnout. Z těchto 166 žen sice nezhubly, ale přestaly přibírat 3 ženy, jež shodou okolností užívají jistý druh hormonálních léků. Teď nevím, jestli je úspěch to, že 163 žen začalo hubnout, nebo neúspěch to, že víc než 300 žen odmítlo mou techniku. Rozhodnutí nechám na vás. Dnes mi hlásí víc než 700 žen z celého Slovenska, že se jim to daří.

A kolik jich nezhublo? Těžká otázka. Mnohé odcházejí po prvním cvičení, nemají zájem třeba jen o to, aby se naučily hýbat. Nikomu nic nezazlívám, jen je mi to trochu líto.

???

„...čemu se hodláte věnovat, až všechny zhubneme?“

!!!

Výborná otázka. Uvažovala jsem o tom, ale zjistila jsem, že lidé nechtějí jednoduchá řešení. A proto ještě dlouho budu mít co dělat. Pokud všechny zhubnete? Časem bych se chtěla věnovat drogově závislým...

???

„...věnujete se léčitelství?“

!!!

Ne, hledám odpovědi na svoje vlastní otázky o smyslu života. Věřím, že jsme od přírody dostaly všecko, abychom se uměly léčit samy. Víc než 20 let se zajímám o staré léčebné techniky všech národů světa. Doufám, že za ten čas jsem se něco naučila...

???

„...jaký máte názor na léčitele?“

!!!

Žádného neznám.

???

„...nemůžu uvěřit, že změnou smýšlení o sobě nastanou změny taky navenek.“

!!!

Naše mozková činnost je fenomenální, skutečně můžete věřit, že se změníte. Všimněte si úspěšných lidí. Pokud si vezmou něco do hlavy, nic je nezastaví, aby se odchýlili od cíle. My si o nich obvykle myslíme, že mají v životě štěstí. Podstata jejich myšlení se liší pouze v tom, že celé dny uvažují, jak dosáhnout byť i nereálných snů. Časem se jejich sny stávají skutečností. Mojí úlohou při hub-

nutí je vlastně to, abych ženy udržovala ve stavu duševní pohody. Společně se učíme uvěřit, že štíhlá žena žije v každé z nás.

???

„...já si myslím, že bychom se měly raději učit umět se přijmout takové, jaké jsme.“

!!!

Nesouhlasím. Myslím, že podstatou života je, abychom se neustále zdokonalovaly. Nemůžeme se vyvíjet nazpět... Být štíhlá je věc zdraví. Nevěřím, že bych se měla spokojit s tím, že jsem dobrovolně nemocná... Tato představa se neshoduje s mým názorem na život. Respektuji, když se někomu nechce. Každá z nás rozhoduje a nese odpovědnost sama za sebe

???

„...opravdu musím odpočívat? Nejde to vyřešit jinak?“

!!!

Ujasněme si, co je odpočinek. Dopoledne vydáme množství energie, v práci musíme být dokonale soustředěné. Dopolední siesta může vypadat i tak, že se půjdete projít do parku, ale to je pro nás málo. My chceme zhubnout. Nejprve si odpočinu fyzicky a potom mám víc sil na pohyb. Musíme se dostat k tomu, abychom konečně cvičily. Pouze pohyb svalů dokáže zlikvidovat tuk. Jinak bychom musely čekat celé dlouhé roky, než se s námi něco stane.

???

„...mám nadváhu 24 kilogramů. Jak dlouho mi bude trvat, než všechno shodím?“

!!!

To záleží na vás. Jestliže se dobře nastartujete - můžete to zvládnout za šest měsíců. Není vhodné shazovat rychleji, protože se budete znovu stresovat. Takové tempo - 4 kg za měsíc - vydrží jenom ty, které mají skutečně pevnou vůli. Chce to okamžitou změnu smýšlení, relaxaci denně 20 minut, správné cvičení řekněme třikrát týdně a pravidelný půst. K tomu všemu patří dobrá nálada a víra, že to všechno zvládnete. Přesto se může stát, že i když dodržíte všechny instrukce, nepůjde hubnutí takovým závratným tempem. Tady sehraje velkou roli vaše psychika, občas se ručička na váze zastaví a ne a ne spolupracovat. V tom případě je třeba umět se znovu povzbudit a vydržet i menší neúspěchy.

???

„...nechápu, jak bych měla cvičit? V mém věku... Zdá se mi to už nevhodné! ”

!!!

Nejlepší bude, když se podíváte na některá naše cvičení. Mnohé ženy jsou přesvědčené, že jsou nemotorné, a doslova se stydí cvičit. To je třeba překonat, ve skupině se pracuje snáze. Doma se vám nikdy nebude chtít... Pohyb však musí být pravidelný, na to nesmíte zapomenout. A co kdo řekne? Cvičíme proto, abychom byly zdravější, budou-li se vám smát, věřte, že vám jen závidí - ony nemají odvahu... Cvičit není věci módy.

???

„...když zhubnu, budu už muset celý život cvičit?“

!!!

Pokud zhubnete přirozeným způsobem, změníte celý svůj život. Pohyb se stane součástí vašeho životního stylu. Neobávejte se předem, co všechno budete muset dělat. Dnes to zní možná jako omezení, časem se vám cvičení bude zdát přirozené, ba nutné.

DÁMY

„Tak dneska večer v osm,“ štěbetá Erika do telefonu, „buď přichystaná.“

Opředu se připravuji, už hodinu trčím v koupelně a šminkuji se. Mám si udělat parádní „fasádu“, kladla mi na srdce Erika a já se snažím. Nevím, co se chystá, ale kdybyste znaly Eriku, věděly byste, že všechno dělá tajně. Seznámily jsme se před rokem, když přišla celá nešťastná a stěžovala si, že tak hrozně přibrala.

„Mít 17 kilogramů navíc není až taková katastrofa,“ uklidňovala jsem ji, ale ona měla své argumenty. Přesně jako dnes. Trvala na tom, že musím jít s ní, prý jí budu dělat „garde“. No tak co?

„Prý jdeme na nějakou recepci nebo co!“ pokřikuji na muže z ložnice a nejsem s to vybrat si něco vhodného. Erika jde ve večerních a já se nechci nechat zahanbit. Převlékám se už popáté, než zjistím, že černé, dlouhé, třpytivé - sednou nejlépe.

Přesně o osmé před domem zatroubí auto. Erika vběhne do ku-

chyně jako na koni a já zjistím, že se musím převlékat znova. I ona má černé, dlouhé, třpytivé.

„Nepůjdeme přece jako dvojčata," zabručím nevrle, ale musím uznat, že dnes večer vypadá báječně. Nádherná postava v nádherných šatech. Dokonce i muž uznale mlaskne, když nás kontroluje pohledem.

„Klobouk dolů, kočky, vypadáte super," vyprovází nás k autu. Nesmí mě však pocelovat na líčka, aby mi nepoškodil „fasádu". Ještě slyším, jak volá přes zavřené okno:

„Kdy se vrátíte?"

„Nevím," pokrčím rameny a odjíždíme.

„Pamatuješ, na co první ses mě ptala, když jsme se před rokem setkaly?" táže se Erika a i ve tmě vidím, jak se za volantem usmívá. Vlastně cení zuby jako šelma.

„Nevím, to už je pěkně dávno," odpovídám zaraženě a cítím, že se něco děje.

„Ptala ses, co udělám jako první, když zhubnu," připomíná, zatímco čekáme na zelenou.

„Ach tak, to se ptám každé baby, dělám to proto, abych je donutila stanovit si cíl. Já jsem taky měla konkrétní představu, během hubnutí jsem se těšila na to, že si okamžitě koupím nejkrásnější a nejdražší plavky na světě. Stalo se," vyprávím a sleduji, jak se blížíme do centra Bratislavy. Město je osvětlené, plné reklamních neonů, všude ruch, je sobota večer.

„Dobrá, prozradím ti svůj cíl, chceš? Tehdy jsem si vůbec neuměla představit, co tou otázkou myslíš. Nakonec jsem si vytvořila velice jednoduchou motivaci. Víš, neřekla jsem ti všechno," přiznává se Erika a tiše pokračuje. „Před časem mě opustil partner. Byli jsme spolu dost dlouho na to, abych náš vztah mohla nazvat dobrým. Podnikám, daří se mi, mám všechno, co potřebuji," pokračuje, „ale to, co se před rokem stalo, mnou pěkně otřásl. Víš, co mi ten parchant řekl?"

Šokované pohlédnu na Eriku a nevěřím vlastním uším. Ještě nikdy jsem ji neslyšela takhle mluvit. Znáám ji jako decentní a elegantní ženu. Skutečná dáma ve vysokém pracovním postavení. Kromě toho je i krásná. Když jsem ji uviděla poprvé, napadlo mě, že připomíná spíš filmovou hvězdu než ženu, která má problémy s nadváhou. Když teď zhubla, vypadá na třicet.

„Že prý ho nemůžu reprezentovat, protože jsem příliš tlustá," prohlásila a zaparkovala před hotelem tak prudce, až jsem se praštila o dveře auta.

„Pane velkopodnikateli, no jen počkej," slyším, jak cestou vrčí a zuřivě si popotahuje šaty. Óóó... moje nervy! pomyslím si bolestně. Edo, nelez tam, z toho bude skandál.

Ale vlezla jsem tam. Věděla jsem, že nedělám dobře, ale vycouvat se už nedalo. Někdo nám hned u vchodu vetkl do ruky sklenku s pravým šampaňským, my dvě jsme nasadily úsměv a zařadily se do davu. Spousty známých i neznámých tváří, hudba, drahé oblečení... No řeknu vám, pastva pro oči. A vzadu u provizorního barového pultu stál kameraman a reportérka někoho zpovídala. Přežila jsem potřásání rukama a nekonečné představování, ochutnala jsem množství dobrých jídel a kolem půlnoci jsem se už uklidnila, chválabohu, nic se nestalo.

Právě jsem si nandávala další porci zmrzliny, když slyším, jak mi Erika šeptá do ucha: „A teď se dívej, předvedu ti konec svého snu, který jsem snila celý rok."

A potom už jen sleduji, co se děje. Pohár se zmrzlinou mi přimrzl k rukám, cítím, že se začínám potit...

Vchází pan velkopodnikatel a Erika mě dloubne do boku, až vyjeknu.

„Eriko, prosím tě, nic nedělej, klid," snažím se zadržet rozzuřenou ženu. „Neblázni, vždyť tě znají," šeptám.

Katastrofě jsem však zabránit nemohla. Ti dva se setkali. Znovu ten zpomalený film, který se mi léty opakuje čím dál častěji, jenom v novém provedení.

Erika zůstane stát. Vypne prsa a pohodí hřívou. Velkopodnikatel též. Chvilí ohromeně zírá na ženu v uzounkých šatech až na zem a krůpěje potu mu zbrocují čelo.

„Eriko, málem jsem tě nepoznal, vypadáš opravdu výborně!" zaznělo sálem.

Dáma se narovná ještě víc, namíří prstík do tváře pana velkopodnikatele a zařve hlasem basketbalové hráčky:

„A ty jsi starý, tlustý a **PLEŠATÝ!**"

Chvilí trvá, než se šokovaní hosté vzpamatují a zábava se znovu rozproudí. Strejda velkopodnikatel vztekle odchází a my dvě s Erikou se ještě celou hodinu na toaletě svjíme smíchy.

NÁZORY

- **Bea, 47 let, koxartróza III. stupně**
*Edit, ty jsi takový duševní smeták. Cítím se výborně.
(A výborně i chodí.)*
- **Zuzana, 23 let, obezita**
*Nevěřím ti ani slovo, je to příliš jednoduché!
(-10 kg)*
- **Monika, 35 let, obezita**
Když jsi začala přednášet, seděla jsem úplně vzadu a plakala. Chtěla jsem na tebe zakřičet: „Máš pravdu!“ Styděla jsem se.
- **Soňa, 21 let, obezita**
*Když jsi nás oslovila na ulici, měla jsem dojem, že jsi cvok.
(-14 kg)*
- **Eva, 47 let, obezita**
*Své problémy jsem dosud nedokázala povědět ani vlastní matce. Dusím je v sobě. Když se najím, cítím takovou vinu, že hned utíkám na záchod zvracet. Už roky krvácím ze žaludku.
(Už ví, kde je chyba.)*
- **Marta, 39 let, obezita**
*Nenávidím se, tlustá jsem už jako prase. Celé dny hladovím, ale v noci se u chladničky doslova přežeru. Nevěřím ti.
(-8 kg)*
- **Helena, 40 let, obezita**
*Nevěřím. Celé je to blbost. Mám novou zelnou dietu.
(Nikdy nezhubne.)*
- **Aneta, 18 let, anorexie**
*Teto, už se nebojím jíst. Je to fantastické.
(Jíst začala hned po relaxaci, třesavky a záchvaty se už víckrát neopakovaly.)*

- Táňa, 38 let, obezita
Manžel mi slíbil, že když zhubnu, opustí svou milenkou. Deset let držím diety. Nervy mám v kýblu. Nevím, jak dál...
(Manžel už nemá milenkou.)
- Deana, 42 let, obezita
Víš, co se stalo? Poprvé jsem šla kolem cukrárny, aniž by mé to do ní vešlo.
(-7 kg)
- Ilonka, 53 let, obezita
Nejvíce se mi líbí, když mě vidí staré známé. Neříkám jim, co dělám. Jen v duchu výskám.
- Marika, 40 let, obezita
Představ si, koupila jsem si pulovr velikosti XL. Doma jsem zjistila, že mi je velký. Musím přestat uvažovat jako XLková baba.
(Proč neuvažuješ jako Sková?)
- Ženské, já se vejdu do podprsenky...
(To byl výkřik na cvičení...)
- Lenka, 21 let, po úrazu hlavy - porucha řeči
...i cestou do školy používám vaši techniku...
(Už mluví normálně.)
- Vladko, 11 let, problémy s učením
Učím se snadno a rychle. Mám víc času na hraní. Někdy se mi zdá, že paní učitelka má učivo napsané na tričku. Když odpovídám, stačí ho jen přečíst.
(Byl jedním z nejslabších žáků ve třídě, dnes je třetí nejlepší.)
- Všechny děti, které mě navštívily, svorně tvrdí:
Teto, já se už nebojím.
(Jen Evička, 9 let, tvrdí, že čarodějnice nejsem já, ale ona.)

OBSAH

| | |
|--|-----|
| Hubnutí začíná v hlavě | 5 |
| Mladá, štíhlá a krásná | 7 |
| A kašlu na to! | 16 |
| Kape mi na | 19 |
| Dokonalá psychická kondice | 21 |
| K čertu s dietami, jdu jíst | 23 |
| Baletní tyč | 28 |
| Může za to hypothalamus | 37 |
| První cvičenky | 42 |
| Po roce | 46 |
| Prvotní stres | 49 |
| Únava | 51 |
| V cukrárně | 52 |
| Estrogen | 55 |
| Věc zkušenosti | 58 |
| Špionáž v obchodním domě | 62 |
| Rozhovor na lavičce | 65 |
| Kapky na hubnutí | 70 |
| Hlava - mapa | 71 |
| Start | 73 |
| Dana | 78 |
| Porouchaný počítač | 82 |
| Zpověď | 90 |
| Relaxace | 91 |
| Vzpoua v domácnosti | 95 |
| Očistná kúra | 100 |
| Stravování | 104 |
| Pátek je postní den | 110 |
| Pohyb | 111 |
| Cvičení nesmíme přehánět | 112 |
| Učíme se znovu používat svoje zapomenuté svaly | 114 |
| Bětka | 116 |
| První týden ženy, která hubne | 117 |
| Cviky na podporu hubnutí | 123 |
| Teroristky | 129 |
| Nikdy nezapomínejme na sebe | 130 |
| Několik triků na hubnutí | 132 |
| Nejčastější otázky na přednáškách | 135 |
| Dámy | 147 |
| Názory | 150 |