

O KILO MÉNĚ,  
O DOBRÝ POCIT VÍCE

„Začít musí každý  
sám u sebe.“



„První úspěchy se dostavily překvapivě brzy. Nejen váha, ale hlavně fyzicky a psychicky jsem se začala cítit lépe. Mizí pocit únavy, hlavně po jídle.“



„Při výběru oblečení jsem začínala trpět komplexem.“

Vlasta

o **15,5**

kilo méně

ČESKÉ  
BUDĚJOVICE

Jméno: Vlasta Urbanová

Věk: 47 let

Výška: 1,68 m

Dřívější váha: 81,2 kg

Nynější váha: 65,7 kg

ZHUBLA O **15,5** Kg

Doba: 5 měsíců

Dřívější velikost: 46

Nynější velikost: 40

SNÍŽENÍ O **3** VELIKOSTI

TEXT: VLASTA URBANOVÁ,  
MGR. ŠTĚPÁNKA KUTIŠOVÁ  
FOTO: JAN GONDA

## Vážená paní Kutišová,

dovolte mi, abych Vám touto formou poděkovala za Vaši pomoc ...

Ráda bych se podělila o své pocity a přemýšlím o tom, co mě přimělo vyhledat Vás.

Tak tedy ... V lednu se mi do rukou dostal Váš leták, který mě velice zaujal. Vlastně již tam bylo řečeno vše, co jsem tak nějak vnímala, ale odsouvala.

Při výběru oblečení jsem začínala trpět komplexem. Výška 168 cm, váha 82 kg, věk 47 let. Jako mladá jsem byla štíhlá, spíše hubená a teď ... tedy na jaře ...? Velikostní sortiment XL a blíším se XXL! Samozřejmě, že jsem se snažila něco se sebou dělat, kila přibývala plíživě. Při nárazových dietách jsem shodila 2 kila, ale nakonec jsem byla ráda, když jsem nepřibrala. Myslela jsem, že je to věkem, vždyť se to tak přece říká, s věkem kila přibývají, menopauza a podobně. A nejen váha, ale i lehké zdravotní problémy mi začaly komplikovat život jako bolesti zad, cholesterol, vysoký tlak a léky se začínají kupit.

V dubnu se oteplilo a zrcadlo znovu ukázalo krutou pravdu. Ačkoli jsem se k Vám objednala, pochybnosti byly. Přece jen jsme obklopeni tolika reklamami o zaručených prostředcích ... No co, zkusím 14 dní, uvidíme. Skončit mohu vždy.

S Vaším přístupem ze mne spadla tréma. Zeptala jste se mě, kolik „kilčo“ chci dát pryč. To jsem nečekala, tak jsem plácla 10 kg. Ale hlavou mi blesklo: „Haha, budu RÁDA za 5 kg.“ Dozvěděla jsem se ale, že bych měla vážit o 15-20 kg méně. No to je bomba! To jsem nečekala.

Fakt ale byl, že na těch rodinných fotkách ta kila optika přidávala jenom mě. Ostatní vypadali jako ve skutečnosti.

Rady, které jsem od Vás dostala, jsem se rozhodla plnit do posledního puntíku. První úspěchy se dostavily překvapivě brzy. Nejen váha, ale hlavně fyzicky a psychicky jsem se začala cítit lépe. Mizí pocit únavy, hlavně po jídle. Přesto, že jsem kvůli úrazu musela do nemocnice, podařilo se nám společně odstranit mých 10 kg – a to za necelé 3 měsíce.

Zdaleka to nedalo takovou námahu, jako když jsem na to byla sama. A tak chci pokračovat dál: ještě 5 kg.



**„RADY, KTERÉ JSEM OD VÁS DOSTALA, JSEM SE ROZHODLA PLNIT DO POSLEDNÍHO PUNTÍKU.“**

Je příjemné poslouchat od nejbližších slova obdivu, že by nedokázali ... že mi sluší... a tak dál. Nejvíc si však vážím podpory manžela, který mi nikdy ani slůvkem nenaznačil, že by mu vadilo, jaká jsem. Bral vše tak, že k životu patří, že se měníme. Vidím mu však na očích, jak sleduje moji proměnu. Dokonce částečně přejímá můj jídelníček, který se výrazně změnil.

Ano, jím jinak. Nemusím stát u plotny a hodiny vyvařovat. Jídla Vámi doporučená jsou na přípravu podstatně méně náročná. Jde jen o to připravit se, co budu nakupovat a vše si spíše naplánovat. Dnes již o tom tolik nepřemýšlím a občas si dopředu nějaký hříšek. Dušička se uspokojí a vím, jak jej vykompenzuji.

Přiznávám, že dalších 5 kg se dařilo již pomaleji, ale cíl byl splněn v polovině srpna. Nakonec jsem si naplánovala roční kontrolu u lékaře, na preventivní zdravotní vyšetření. Cholesterol jsem měla zvýšený 7 let a na krevní tlak jsem brala léky. Výsledky: cholesterol 4,8! Tlak – rušíme léky ... samozřejmě, že vše bude lékař sledovat ... a tak, chci-li obstát, musím pokračovat v jiném životním stylu.

**A já teď už VÍM, že vydržím. Víím totiž JAK.**

Na začátku byly pochybnosti. **Začít však musí každý sám u sebe.** S Vaší pomocí to ale jde a skoro bych řekla snadno.

Nyní mne už nenapadá nic jiného, než znovu říci **DĚKUJI.**