

# Začala sa a zhodila 55 kíľ



**Lenka Babicová (27)** sa trápila, že pre obezitu nebude mať deti. Keď sa jej napokon podarilo po dvoch rokoch otehotniť, prišiel ďalší úder.

**L**enku trápili kilogramy od puberty. Keď mala šesťnásť, pri úraze jej lekári zistili, že má viacero alergií, a tak jej lekár predpísal lieky. Po pol roku sa z normálneho dievčaťa stala obézna školáčka, ktorá to v triede nemala ľahké. „Nebolo to dobré obdobie,“ spomína Lenka, presvedčená, že za zmenu jej postavy môžu protialergické lieky. Po ich vysadení sa jej hmotnosť síce ustálila a prestala priberáť, ale kilá nešli dole. Naopak, prišiel ďalší šok. „Zrejme obezita spôsobila, že sa mi narušil menštruačný cyklus. Neboli to jednoduché výkyvy, ale aj mesačné,“ hovorí. Nebolo pomoci, dievča potrebovalo gynekológa. Ten to vyriešil nasadením hormonálnej antikoncepcie. „Súhlasila som, bála som sa, že vzhľadom na nadváhu stratím cyklus úplne, a ja som túžila mať raz deti,“ vysvetľuje. Kým liečba zabrala, bolo treba vymeniť niekoľko druhov antikoncepcie. Cyklus sa síce upravil, ale daňou bol ďalší nárast hmotnosti. „Pribrala som tridsať kíľ. A ďalej som ani nesledovala, ako sa ručička na váhe posúva...“ spomína mladá žena.

## Čakali dva roky

Napriek tomu, že po liečbe hormónmi mala Lenka už stodvadsať kíľ, nebola zakomplexovaná utiahnuté dievča, ktoré má problém s láskou.

„Našla som si partnera v okolí bydliska, sme spolu šťastní už sedem rokov,“ hovorí a dodáva, že pri výške takmer stoosemdesiat centimetrov vlastne obezitu ani nebolo veľmi badať. „Bola som silná, ale všetci mi vraveli, že by mi nikdy nehádali toľko kíľ. Ani partner to vtedy neriešil,“ hovorí.

Na vytúžené dieťa však čakala dvojica dlhé dva roky. Neskúšali ani asistovanú reprodukciu, ani sa Lenka nesnažila o diéty či o cvičenie, pretože v stereotyp bežných dní vraj nebol na to čas. Nechali veci jednoducho plynúť. Keď zistila, že je tehotná, bol to neskutočný moment. Prišlo to ako blesk z jasného neba: „Neverila som, že pri mojej hmotnosti sa to ešte bude dať.“

## Kolaps v práci

V osudný deň prišla Lenka, ktorá bola v treťom mesiaci tehotenstva, do práce ako inokedy – upratovala v materskej škôlke. „Odrazu mi prišlo zle a odpadla som. Museli mi volať záchranku,“ hovorí. Verdikt lekárov znel: srdcová arytmia. Srdce ju donútilo ísť na rizikové tehotenstvo. „Prakticky som sa prestala hýbať, bála som sa ísť von sama, a tak som bola doma. Manžel ma kontroloval z práce aspoň telefónom,“ spomína na obdobie, v ktorom to dotiahla na neuveriteľných stoštyridsaťpäť kíľ. Pôrod bol komplikovaný, rodila cisárskym rezom. „Pre tuk v páse nemohla rana dýchať, a tak sa zapálila,“ hovorí Lenka otvorene. Nie, vraj neplakala, bola rada, že má krásneho syna. Vedela však, že ak chce dať malému Jakubovi súrodencu, druhé tehotenstvo bude vyzeráť inak. Nebude ohrozovať ani seba, ani dieťa. Musí schudnúť.

## Mamina oporou

„Kamarátka schudla vďaka VLCD redukčnému programu a náhrade stravy s nutrične vyváženými potravinami (Nutri-

food) za tri mesiace dvadsať kíľ, tak som sa inšpirovala. Za veľmi milou a ústretovou výživovou poradkyňou Zuzkou Čičman-skou som išla aj s mamou. Bola mi oporou, bez nej by som to nezvládla,“ usmieva sa Lenka, ktorej sa podarilo od apríla krásne schudnúť. Prvé dva týždne, kým si telo postupne zvyklo na výživné kokteily a špeciálnu nízkoenergetickú stravu, boli ťažšie. Hlad zaháňala vodou aj povolenou zelenou a bielou zeleninou. Potom to už išlo ľahšie. Dnes dokonca ani nemá chuť na sladké a pokojne odolá chlebičkou či tortám na návštevách. Pomaly prechádza na bežnú stravu, aby si mohla s rodinou pri vianočnom stole dať aj rybu. Keďže však chce ešte ďalej chudnúť, v januári sa k diéte vráti. Aj preto si ešte po kompletnej výmene šatníka nedokúpila toľko šiat menšej veľkosti, ako by potrebovala. Doplní ho, keď bude ešte štíhlejšia.

## Premeny

Lenka by bola skvelou kandidátkou aj do televíznej reality šou Extrémne premeny – má pevnú vôľu a dobrý dôvod na to, aby so sebou ničoho robila: „Chcem tu byť pre manžela, syna a verím, že aj pre druhé dieťa.“ Keď sa šou s trénerom Marošom Molnárom začala vysielat, ona už bola v procese chudnutia. „Premeny som pozerala, ale to, ako chudnem ja, mi vyhovovalo viac. Stačilo upraviť stravu pod dohľadom výživovej poradkyne, nemusela som sa mordať a tlačiť pneumatiky hore kopcom,“ hovorí s úsmevom. Cvičiť však predsa len začala. Dnes dva-tri razy zájde do posilňovne a má z toho radosť. Z jej premeny sa teší nielen manžel, s ktorým vládze chodiť už aj na dlhšie prechádzky, ale dobre sa počívajú chvály aj od známych, ktorí ju stretli už v novej „koži“. Za pár mesiacov sa jej zmenil život.

Teší sa zo syna Jakubka. V treťom mesiaci tehotenstva však skolabovala.



Lenka sa stala absolútnou víťazkou v projekte Línia 2017, ktorý poukazuje na potrebu riešenia nadváhy a obezity. Na slávnostný galavečer prišla aj s mamou a s výživovou poradkyňou (v strede), ktoré ju po celý čas podporovali.

## Dobrý tip

## Čarovná zima v Podbanskom

Podbanské Resort je nepochybne raj nielen pre rodiny s deťmi, ale aj pre tých, ktorí hľadajú pokoj v prírode spojený s príjemnou atmosférou a so zážitkami. Doprajte si dokonalý oddych, rozmaznávať sa procedúrami, pochutnajte si na skvelej gastronómii, porozprávajte sa pri dobrej káve, relaxujte vo wellness raji, užívajte si zimu s nami... Deti poteší rezortný vláčik „Permon Express“ a lyžovanie v Podbanskom SKI s ideálnymi svahmi pre začiatočníkov. **TIP:** Premýšľate nad vianočným darčekom, ktorý určite poteší? Využite darčkové poukážky Grand hotela Permon\*\*\*\* s jedinečným wellness komplexom a štýlového hotela Pieris\*\*\*, ktoré sú momentálne v predaji. Vyberte si z ponuky atraktívnych wellness služieb alebo obľúbených pobytov v Podbanskom a urobte radosť svojim najbližším. Viac na [www.podbanskeresort.sk](http://www.podbanskeresort.sk)

