

Ešte sme mladí!

Vedúca v školskej jedálni to nemá s chudnutím ľahké. Natália to však dokázala a s kilami sa zbavila aj zdravotných problémov.

Natália Compeľová (40) bola vždy skôr buchtička ako špageta. „Mali sme to v rodine, aj preto ma to asi nikdy extrémne netrápilo,“ hovorí štyridsiatnička, ktorá svoje kilá vždy vedela hrdo nosiť.

Cukor, prosím

Prvé snahy schudnúť sa u Natálie dostavili po tridsiatke. „Skúšala som všetko možné, medzi inými aj Atkinsonovu či 90-dňovú diétu. Ale to, čo som schudla, som zasa rýchlo nabrala späť. A ešte aj niečo navyše,“ spomína na zákerné jojo efekty. „Mojím najväčším problémom bolo nepravidelné stravovanie. Nemusela som raňajkovať ani obedovať, ale večer som tomu nešla. Vždy som vyplnila chladničku,“ priznáva žena, ktorej telo si pýtalo hlavne sladkosti – rýchlu energiu v chutnom balení. A nabraté kilá si začali pomaly, ale isto pýtať svoju daň. Nemala ani tridsať rokov.



118 kg

-38 KÍL

Rozumná dcéra

Keď bola Natália tehotná, objavili sa prvé problémy. Vysokého krvného tlaku sa však už nezbavila. Vystúpil jej natoľko, že jej v tridsiatich deviatich rokoch lekárka predpísala lieky na tlak. „Poradila mi, že by som mala zmeniť životný štýl, ale to hovoria každému. Aj chudému.“ A predsa nad tým Natália nemávla rukou. Vysoký tlak namerali aj jej pria-

teľovi. Obaja si povedali, že sú ešte príliš mladí na to, aby boli chorí, a príliš múdri na to, aby sa dobrovoľne ničili ďalej. Našťastie, pred ďalšou nezmyselnou diétou ich zachránila dvanásťročná dcéra.

V školskej jedálni

Mamu nasmerovala do poradenského centra redukcie hmotnosti. „Výživová poradkyňa, pani Deckárová, je úžasná.“ To, čo Natáliu na profesionálnom chudnutí zaujalo, bolo úplne iný štýl. Jedlá v prášku, ktoré stačí zaliať a ktoré plnohodnotne nahradia vyvážené stravovanie. „Pracujem ako vedúca



80 kg

v školskej jedálni. S jedlom som stále v kontakte, možno aj preto som taká lenivá pripravovať si ho,“ priznáva.

Mix proti hladu

Natália začala na jar, dvomi týždňami výhradne na „instantnej“ strave. O týždeň jej váha ukázala o 5 menej. „Bola som nadšená a nebola som ani trochu hladná. Je mi jasné, že bolo z čoho chudnúť. Aj preto to šlo ako po masle.“ Po dvoch týždňoch prešla na dve normálne jedlá a tri kokteily denne. „Teraz už jem úplne normálne, všetko, ale malé porcie a často. Ovocie iba dopoludnia, k všetkému zeleninu. A keď nestíham, kokteilujem.“

Text: Veronika Daničová, foto: NutriFood

NATÁLIIN UKÁŽKOVÝ DEŇ

RAŇAJKY bielkovinové: vajíčko, šunka, syr + zelenina, špaldový rožok, prípadne kaša alebo nátierky

DESIATA podľa času: ovocie, jogurt, niekedy iba veľa čaju z moringa a káva

OBED: vždy polievka a o hodinu mäso, zelenina a minimálne množstvo prílohy

OLOVRANT: syr cottage, vajíčko, tuniak, šalát

VEČERA: v zime teplá polievka – zeleninová, strukovinová, vývar

V časovej tiesni nahradí ktorékoľvek jedlo instantným nízkosacharidovým kokteilom.



Zdravší pocit

Raz týždenne chodila Natália na kontrolu do nutričnej poradne a nechodila tam sama. Chudnúť sa s ňou rozhodol aj jej priateľ Stanislav. Po troch mesiacoch vážil on o osem kíl menej, ona o obdivuhodných tridsať. So zhodenými kilami narastala chuť hýbať sa, a tak sa nebránili. Zdravý pohyb je predsa súčasťou zdravého chudnutia. Natália síce ešte stále užíva lieky na tlak, ale v minimálnych dávkach.

Dnes váži krásnych osemdesiat kíl, a hoci mieni pokračovať, cíti sa oveľa lepšie a hlavne zdravšie. A to je hlavné!

-32 kg
za 3 mesiace

PRE Zdroj: TV Markíza

Stačí vydržať!

Oblíbený herec Svätö Malachovský zvíťazil nad svojou nadváhou!
Schudol vynikajúcich -32 kg.