

# Stále

**Cieľ:** schudnúť  
**Výsledok:** -23 kg  
**Čas:** 18 mesiacov

Raz za čas  
zhreším  
v jedle,  
ale aj  
to trebal!

Bohdana  
Vek: 32  
Výška: 170 cm  
Hmotnosť: 68 kg

Text: Jozefína KAŠSOVÁ, foto: Júlia ŠIMÁKOVÁ, archív

**B**ohdana pred rokom sľúbila, že s chudnutím neskončí. „Chcem zhodiť ešte desať kilogramov,“ tvrdila. Dnes je na polceste, schudla päť. „Som spokojná. Nenaháňam sa krvopotne za schudnutím, hlavne je, že mám kondíciu a cítim sa dobre, aj fyzicky, aj psychicky,“ usmieva sa. Ona, ktorá kedysi beh nenávidela, si dnes bez neho nevie predstaviť život. V apríli bola na národnom behu Devín, dvanásť kilometrov zvládla za hodinu šesťnásť minút. „Nevedela som, či to vôbec dokážem, ale o rok by to mohla byť možno už len hodina,“ plánuje sympatická colná deklarantka. Dva razy do týždňa chodí do posilňovne a beh strieda s bicyklovaním. „Posilňovanie mi pomohlo, pri behaní ma nebolia ruky ani kríže a behá sa mi ľahšie. Niekedy viac bicyklujem, ale potom mi už beh chýba.“

# behám

**2 x**

Do posilňovne, k trénerovi Milovi, ktorý ju naučil aj zdravo jesť, chodí dvakrát do týždňa.

## Ťažké hriechy

Kedysi veľa jedla, málo sa hýbala a kruto diétovala. Stres zajaďá sladkým.

## Jedlé riešenie

„Zjem viac bielkovín, menej sacharidov, ale nedržím prísnu diétu. Čo si telo vypýta, to mu dám. Raz za čas aj pizzu, prečo nie? Nemyslím iba na kalórie a kilogramy. Veď sa stále hýbem a nechcem s tým prestať. Nemôžete byť stále dokonalí a dodržiavať vždy len všetko dobré.“

## Pohybové riešenie

Beh, bicyklovanie, posilňovňa.

Kedysi: 91 kg



Pred rokom: 73 kg



# Aj vám sa podarilo schudnúť?

Pochváľte sa nám a poraďte ostatným ženám



@schudni@7plus.sk