

Stále

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

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

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

Text: Jozefína KAŠSOVÁ, foto: Júlia SINAJKOVÁ, archív

Bohdana 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