

O KILO MÉNĚ,
O DOBRÝ POCIT VÍCE

„Už bych se nemohla
vrátit ke svým dřívějším
návykům a ani nechci.“



„Dřív jsem se k váze ani nepřiblížila,
naopak teď si udržuji zdravou váhu.“

Eva
o 58
kilo méně
MANISES
(VALENCIE)

Jméno: Eva Muñoz
Věk: 31 let
Výška: 1,66 m

Dřívější váha: 123 kg
Nynější váha: 65 kg

ZHUBLA O **58** Kg

Doba: 12 měsíců
Dřívější velikost: 60
Nynější velikost: 38

SNÍŽENÍ O 11 VELIKOSTÍ

TEXT NADIA VALL-LLOBERA
FOTO OSCAR RODBAG

Když jí lékař odmítl zavést léčbu neplodnosti, pokud nezhubne, byla to poslední kapka pro Evinu nadváhu. Od toho okamžiku a díky NATURHOUSE dokázala shodit nebytná kila a dobrovolně i další. Dnes si udržuje ideální váhu a cítí se jako úplně nová a mnohem aktivnější žena.

TO KOUZELNÉ SLOVO JE „KOMPENZACE“. DIETOLOŽKA MĚ PŘESVĚDČILA O NUTNOSTI STÁLE HLEDAT ROVNOVÁHU.

Vypadalo to jako nepřekonatelná výzva, ale nejen že ji splnila, nýbrž i překonala. Kromě toho, že se shodila 20 kilo, jak požadoval lékař, aby se mohla podrobit léčbě neplodnosti, Eva zhubla ne méně a ne více než 38 kg! Jestli první krok v nové etapě Evina života bylo přání stát se matkou, její rozhodnutí a odhodlanost vykonaly zbytek. Poté, co zhubla podle požadavku lékaře, nyní doufá, že její sen mít dítě se uskuteční.

Ztratit takovou váhu jistě znamenalo značnou změnu návyků...

Víc než značnou, úplně. Ale zcela jsem se přizpůsobila. Teď už bych se nemohla vrátit ke svým dřívějším zvykům, ani nechci. Můžu si dokonce dát bez problémů i něco sladkého. Dřív jsem se k váze ani nepřiblížila, naopak teď si udržuji zdravou váhu, přestože toto období trvá už déle.

Bylo těžké tolik zhubnout?

Pravda je, že to trvalo celý rok, ale nebylo to moc těžké. Musím také říct, že jsem vždycky byla velmi disciplinovaná a poslechla jsem dietoložku ve všem. Začala jsem hubnout snadněji. Tolik, že za prvních šest měsíců jsem shodila 32 kilo a dalších 22 za dalšího půl roku. Celkem to bylo 54 kilo během držení diety; zbytek, čtyři kila, jsem shodila ve fázi udržování.

Mohla jsi kombinovat dietu a cvičení?

Ano, jakmile jsem trochu zhubla, zapsala jsem se na cvičení. Dietoložka mi řekla, že se musím hýbat, aspoň chodit hodinu denně, ale já jsem si vybrala aerobic.



Během fotografování v Manises Eva pózovala jako skutečná filmová hvězda.

Troufla by sis našim čtenářům poradit nějaký trik?

To kouzelné slovo je „kompenzace“. Dietoložka mě přesvědčila o nutnosti stále hledat rovnováhu. A tak když mám jeden den těžší jídlo, druhý den se to snažím kompenzovat. Já mám moc ráda ananas a přidávám ananas ke všem pěti jídlům. A vůbec nemám hlad.

Jaký je tvůj život teď, když jsi prošla celým tím procesem?

Můj život se úplně změnil! Jsem teď mnohem aktivnější; pracuji na půl úvazku, ale zbývající část dne se nezastavím ani na chvíli a dokonce i v práci vypadám jako někdo úplně jiný... shozená kila, rok cvičení... to všechno na to mělo vliv. Dokonce si troufám nosit vysoké podpatky! ■

NOVÁ EVA

● V případě Evy můžeme bez pochyby mluvit o novém člověku s úplně změněnou mentalitou, její zdraví a každodenní činnost byly totiž ovlivňovány nadváhou. A nejlepší na tom je, že poté, co s obrovským úspěchem skončila dietu Naturhouse, je stále věrná získaným stravovacím návykům. „Za dvanáct měsíců diety jsem se naučila jíst, nebo ještě lépe, stravovat se. Dokonce do té míry, že můj žaludek teď odmítá jídla, která jsem jedla dříve, ani mi už nechutnají,“ komentuje Eva spokojená s novým směrem svého života.