



Barbora  
Topinková

Jak  
zhubnout  
6 kilo  
těch blbých

# Jak zhubnout těch blbých 6 kilo

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Barbora Topinková**

**Jak zhubnout těch blbých 6 kilo – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS MEDIA**

# Kamarádky kamarádkám

Tahle edice je tady pro všechny ženy, holky, paní, dívky, dámy a slečny, zkrátka pro nás všechny, které máme to štěstí, že jsme v životě našly super kamarádku. A ty naše skvělé kamarádky, které nám stojí po boku, když je nám do breku i do tance, zažívají v životě taky chvíle radosti či chvíle smutku. Proto jim můžeme nabídnout inspiraci od chytrých a vtipných žen, které taky byly těhotné, rozešly se se svou láskou, snažily se přežít nálady pubertálního potomka nebo zhubnout těch nešťastných šest kilo. A taky je v knize stránka pro vás, kam můžete svoji kamarádce napsat vzkaz jenom pro ni. Od srdce.

# Omlouvám se

Omlouvám se tímto lidem s poruchou příjmu potravy, opravdu marodícím se štítnou žlázou či beroucím nezbytné léky, po kterých se přibírá. Omlouvám se i těm, kdo žijí v hmotné nouzi a hubnutí si paradoxně nemohou dovolit, protože jsou rádi, když jim po zaplacení složenek zbyde v peněžence na rohlíky a nejlevnější salám. Držím vám palce, aby bylo brzy lépe. Pro nás ostatní, které se máme tak dobře, až jsme se obalily tukovou vrstvou tvořenou nedostatkem nedostatku, ovšem žádné omluvenky neplatí.

# Vstupní upozornění

Tato kniha promlouvá za vaše černé svědomí a místy je k vašim slabostem dost neúprosná. Je jako nejlepší kamarádka, která vám jako jediná může vpálit tvrdou pravdu rovnou mezi oči.

Tedy například to sladké tajemství, že ano, v té sukni jste vážně tlustá. A v té druhé taky. Protože prostě JSTE tlustá. ALE! NIKDY a NIKOMU nedovolte, aby s vámi mluvil jako tato kniha. Toto je pracovní konverzace mezi námi a má vás motivovat. Prohlásit se za tlustocha, to si k sobě samé můžete dovolit pouze a zase jen vy.

## Jste bohyně, jasný?

Už teď! Jen z vás po přečtení této knihy uděláme bohyni o dvě čísla hubenější.

# Těch oblivých 06 kilo...

Představte si svět, ve kterém nebudete přebíhat okolo každé zrcadlíci plochy se zavřenýma očima. Představte si svět, v němž se nebudete několik let dusit v sukni zařiznuté do pasu a boků, protože „do léta ty dvě kila určitě shodím a pak už mi bude dobrá pořád“. Představte si svět, kde budete volně dýchat, protože nebudete muset vtahováním břicha a hýždí maskovat své tělesné nedostatky ve stylu „nadechnout – potopit – předstírat, že se můžu převlékat za bičem“. Představte si svět, kde se na vás budou muži dívat s rozzářenýma očima. A představte si svět, ve kterém konečně, ale konečně přestanete funět do schodů.

Šest kilo dělá rozdíl mezi pohlednou ženou a neskutečnou štabajznou. Pár centimetrů ubraných na těch správných místech dokáže změnit život. Což vy samozřejmě víte. Taky tohoto







## 10 Oddíl první: Šest dietních hříchů

- 12 Stav vstupní dožranosti
- 16 Hřích první: Poseroutkovství
- 28 Hřích druhý: Přebujelý hedonismus
- 46 Hřích třetí: Řířové brýle
- 60 Hřích čtvrtý: Malověrnost
- 78 Hřích pátý: Ignorance
- 90 Hřích šestý: Lenivost

## 104 Oddíl druhý: Potravinové praktikum

- 112 Z deníčku věčně hubnoucího všezrnce
- 120 Z deníčku štiřící šikulky
- 128 Hubenouřiv receptář
- 130 Základní kuchyňská sestava
- 138 Recepty na hubenost
- 164 Jidelniček
- 172 Dietářčin nákupní seznam
- 176 Závěr
- 178 Kalorický tahák

# Obsah

Oddíl  
první

Šest  
dietních  
hráček

# Star, vstupní dožranosti

Doba si žádá tělo štíhlejší, než by nám bylo milé. Ačkoli staří Řekové coby zakladatelé disciplíny zvané estetika považovali za ideál krásy Venuši z Mélu, z jejíhož mramorově dokonalého těla rozhodně nikam netrčí kosti ani osvalené výčnělky, vzor dnešní krasavice má spíše podobu svižné gazely než hedvábím a křivkami obalené femme fatale. Popravdě řečeno, leckdo při pohledu na dnešní vzor tělesné dokonalosti dostává neodbytné nutkání vypít všechn olej z fritáku. Opačný pól dietetické barikády představovaný módními návrháři by naopak výše zmíněné Venuši doporučil pár týdnů o vodě, chlebu a sedlezech. Na vás pak je určit si, nakolik věříte jedné, či druhé straně. A jak se ve svém těle cítíte, když dobíháte tramvaj. Z toho (a jednoduchého vzorečku) vám vyjde, kolik kilogramů opravdu a reálně potřebujete zhubnout. Je totiž známým faktem, že každá žena, ať je její vstupní hmotnost jakákoli, potřebuje zhubnout pár kilo. Většinou ji to napadne při zkoušení plavek na novou sezonu – kterýžto jev je spíše než klimatickými změnami

způsoben osvětlením v kabině a špatným zakřivením zrcadla, díky nimž odchází z obchodu bez plavek i bez nálady tolik žen, až je s podivem, že v regálech vedle plavkového zboží už dávno neprodávají prášky na hubnutí a permanentky do fitka.

Nicméně pokud nejste schopna se k hubnutí dokopat, i když jste několikrát odešla z obchodu bez oblečení a s pocitem zpráskaného psa (rozuměj velkého tlustého psa stíženého celulitidou pozorovatelnou i z vesmíru), je třeba se na přebytečné kilogramy zdravě dožrat. Tedy dožrat poslední čokoládovou tyčinku a pak se naštvat. Běžte ven a poslouchejte kecy ultraštíhlých slečen, které musejí zhubnout to jediné kilčo do plavek, zatímco vy s přibývajícím teplem stále hůře kamuflujete pomocí cirkusového šapitó fakt, že už od ledna na zmrzlinu používáte místo lžice tatrunku. Stoupněte si na váhu a nezavírejte oči – místo toho to číslo vyslovte pěkně nahlas a klidně k tomu dodejte, že v masokombinátech je taková cifra považována za hmotnost jateční. Pak z ní spočítejte BMI a podle kilogramů své nadváhy si vložte do batohu odpovídající počet cihel. Ten noste na zádech celý den. Večer ho sundejte a sama sebe se znovu zeptejte, jestli si sakra pořád myslíte, že byste tuhle pizzu měla sníst celou. Stále jste málo naštvaná? Sedněte si do cukrárny ve svých nejmenších kalhotách a empiricky vlastnímu mozku prokažte, že vedle vás se do nich už nevejde

ani drobek z objednaného větrníku, protože můžete buď dýchat, nebo jíst. Podívejte se na své fotografie z dovolené, kde jste v plavkách nebo tílku. Taky nepoznáváte tu tlustou paní, která vám evidentně krade věci z šatníku? A jestli i tak vaše dožranost nedosáhla nutného vrcholu, projedte sociální sítě svých bývalých se zaměřením na ty pacholky, kteří teď chodí s nějakou hubeňourkou.

## TAK UŽ?

Máte-li impulz dostatečně silný k tomu, abyste s hubnutím opravdu začala a ještě si tu potřebnou míru dožranosti na dobu nutnou udržela, vyhrabte smlouvu o dietě, kterou jste uzavřela se svým pažravým já a která se momentálně nachází úplně vespod vašeho psacího stolu, těsně nad vrstvou obsahující stopy prvního osídlení a dinosaurů kosti. Vyvěste ji na denní světlo, ideálně na dvířka lednice, hned vedle nápisu „Nežer!“. Přiznejte si, že díky své nedisciplinovanosti a alibistickým kecům se vás zcela zbytečně drží špeky, které byste mít nemusela, a plýtváte tak roky, kdy byste mohla být opravdu krásná. Vaše ideální já je ale bohužel kryto sádlem, takže místo aby vás muži charakterizovali slovy „krásná, sexy a stála by za hřích“,

definují vás jako hodnou, milou, chytrou a... kamarádku. Blbý. Až si v sedmdesáti budete v návalu vzteku nad dnešní vlastní hloupostí trhat zbytky zubů a vlasů, protože jste proflákala krásné roky, kdy se o vás chlapi mohli prát a vy jste mohla mít ze svého těla skvělý pocit, budete brečet na špatném hrobě. Mohla jste si užívat krásu, štíhlost a neufuněnost, ale vy jste to vyměnila za pár kousků pizzy snědené o půlnoci a flašku vína. Stálo vám to za to? Ženskost a krása je dar, který určitě máte, jen je momentálně schovaný pod nánosy čokolády. Škoda ho. Ukažte jej. Naštvěte se na ta kila. Máme? Fajn. Tak jdeme vymýtít šest dietetických hříchů!

*Poseroutkovství*

*Hedonismus*

*Růžové brýle*

*Malověrnost*

*Ignorance*

*Lenivost*

- hřích první -

# Poseroutkovství

Jste posera. Posera a tlustoška. Cpete se bez ladu a skladu, jíte v zajetých kolejích jako ta ovce u korýtka. Kromě pohledu do zrcadla se bojíte především toho, že dieta vám sebere poslední příjemnost, kterou v životě máte. Žrádýlko. Tento strach kamuflujete známou větou „co bych z toho života měla, kdybych se nemohla ani pořádně najíst“. Proto držíte dietu každé sudé pondělí v měsíci od osmi do dvanácti. A pak si ty knedlíky zase dáte, protože co byste z toho dne jinak měla. Navíc na dietu coby lehčí formu středověkého hladomoru se přece rozumný člověk musí připravit. Takže ji začnete držet od slíbeného pondělka, ale víkend předtím si ještě musíte užít normálního života, no ne?

Většina lidí si mylně myslí, že během diety bude trpět hladem jako africký sirotek, takže si před ní pro jistotu dopřeje několikadenní přežírací kúru, kdy na domnělém pohřbu svých starých návyků a oblíbených kamarádů v podobě kremrolí přibere dopředu všechna kila, která potřebuje zhubnout.



Posera ze strachu nad ztrátou tukových životních jistot spořádá „zaručeně poslední“ dortík, flašku vína, drůbky z vola, tři řádky brambor a objem piva poplatný situaci, kdy těsně před koncem světa zavírají pivovar, ale pravda je taková, že se s nimi neloučíte. Jen se dva měsíce nevidíte a pak se budete potkávat pravidelně. Jen tak, aby to pro obě strany bylo zdravé, ale budete mít možnost kdykoli. A ještě jeden aspekt poseroutkovství vám brání zhubnout – bojíte se to sama sobě přiznat. Stoupněte si před zrcadlo, podívejte se sama sobě do očí a řekněte nahlas: JE ČAS. Pak přestanete být poseroutka. Odložte svůj strach z hladu a nejistoty. Dieta není odsouzení do hladomorny na doživotí. Je to jen jiný stravovací režim. Neumřete na ni.

*Dieta pro mírně pokročilé  
(protože my tlustošky nejsme  
v tomto směru žádné začátečnice)*

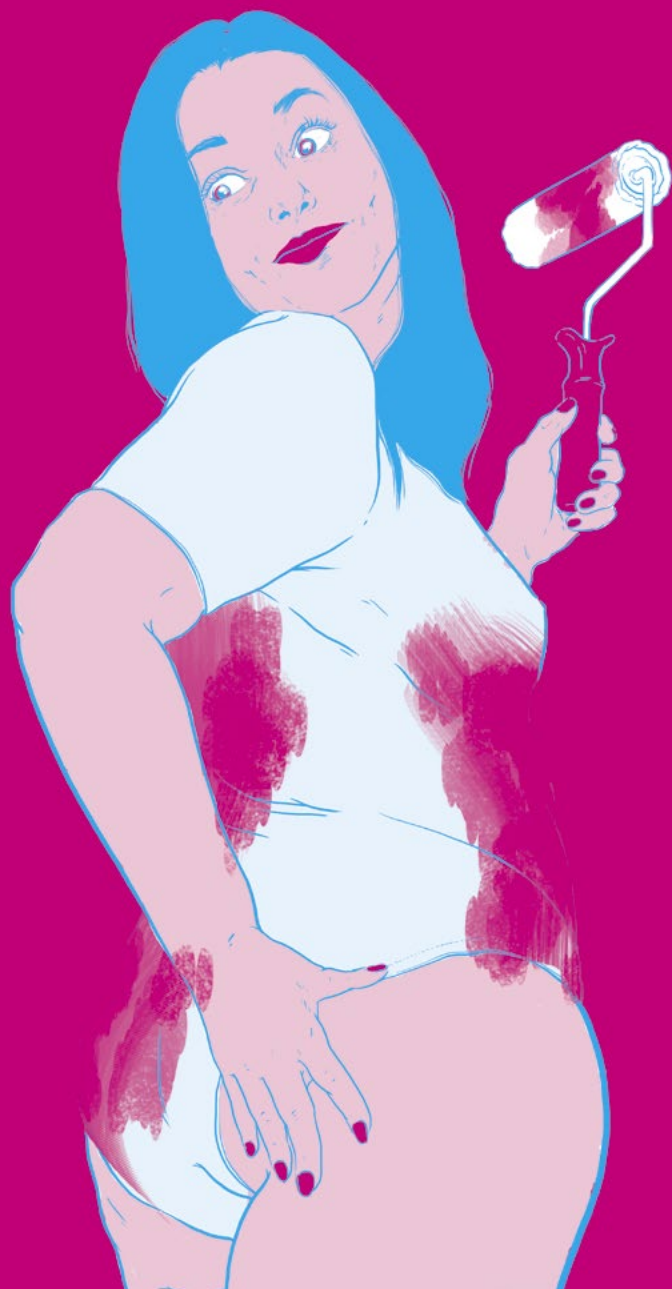
Pokud si myslíte, že vám k hubenosti pomůže živit se půlkou rohlíku a třemi dlouhými pohledy na fotografii čokoládového dortu denně, vnořte ihned hlavu do závěje nebo ledového rybníka a pořádně se proberte. Jíst musíte dobře, zdravě a téměř

všechno (OK, dieta složená z vína a chipsů konzumovaných po jedenácté večerní ještě vynalezena nebyla, ale rozumíme principu). Dieta není hladomor, dieta je systém a jejím základem je pravidelnost a absolutní kontrola nad tím, co jíte. Víme například, že okurka obsahuje 95 % vody a ani jedno procento salámu. Co obsahuje prapodivná masová směs s rýží, kterou nám cpou v rámci poledního menu v oblíbené restauraci s tím, že je to jen rýže a maso připravené „na vodě“, naopak nevíme. A protože to nikdy nezjistíme, raději budeme obědovat něco, co si sami připravíme. Máte-li přesto dojem, že dieta je vzdálená odvozenina od slovesa trpět, přetočte strany této knihy až na oddíl jídelníčku, kde objevíte dvoutýdenní menu na vaše splaskávací období. Vidíte tam snad chleba s pramenitou vodou servírované malým okénkem jednou týdně? Ne! Vidíte tam normální jídlo servírované 4–5× denně. Co by za to děti v Africe daly! A základem tohoto nového režimu je udržovat hladinku, nic víc.

## Cukroholismus typu B

Znáte rozdíl mezi příležitostným opilcem a spokojeným každodenním popíječem? Stejný rozdíl je mezi tělem, které dostává pravidelný přísun kalorií, a tělem, které je zmítáno běsy v podobě přejídání a následných krátkodobých dietních předsevzetí kořeněných pocity studu a vlastní nemožnosti. Představte si tedy na jedné straně nezdravě pobledlého závisláka, který se díky zákazu vrhá na každou sklenku alkoholu v dosahu, aby byl po půlce flašky jako kára a pár minut po probuzení z opileckého kómatu se sháněl zase jen po další flašce. Toto je typický projev alkoholismu typu A. Na druhé straně si představte boдрého moravského strýce, který celý den průběžně košťuje víno, nikdy nemá víc než špičku a je díky umírněné přítomnosti alkoholu v žíle celý den patřičně milý a veselý. Kým byste chtěla být? O to totiž při správném stravování (ano, neříkejme tomu dieta) jde především – udržovat hladinku. Držte míru spokojenosti a cukru v krvi na určité úrovni a nebude u vás docházet k excesům v podobě závislostních výkřiků pomocí konzumace celé tabulky čokolády na noc. Vaše tělo nebude ve stresu z nejistoty, kdy mu zase předhodíte kus žvance, a nebude vás podvědomě nutit spořádat regiment sušenek k odpolední kávičce.

Kromě pohledu do  
zrcadla se bojíte  
především toho, že  
dieta vám sebere  
poslední příjemnost,  
kterou v životě máte.  
Žrádylko.



## Syndrom JOTO

Většina lidí se do diety pustí s vervou zápasníka sumo. Vydrží jíst obskurní věci, nebo naopak velice obskurně nejíst několik týdnů až měsíců, podle stavu peněženky, vůle a vstupní naštvanosti. Jednoho dne se postaví na váhu a před šatník, který je zase plný věcí, co jim padnou, a řeknou dietě své spokojené dost. S pocitem dobře odvedené práce se vrátí k původnímu režimu – protože už přece zhubli! Dle svého mínění si začnou spokojeně dopřávat, nejlépe svíčkovou se šesti. Obden. Tento mezitav jim vydrží nějaký čas a pak, vracejíce se z dalšího nepřátelského obchodu s plavkami, si najdou jinou obskurní dietu slibující zázrak do tří týdnů, zakousnou se do ní jako polárnický pes, zhubnou skoro tolik kilo jako předtím... a naberou zpátky totéž plus tři.

Proč?

S děsivou (a poseroutkovskou) vidinou toho, že dietou skončí svět, vydrží hrdinně pár týdnů nežrat, ale pak je děs z toho, že už nikdy nespořádají krabici větrníků, donutí sklouznout ke starým návykům. Načež naberou dvakrát tolik kil, než se jim podařilo dostat dolů. Po pětiletce, neřkuli desetiletce podobného dietního řádění na vlastním těle se každý zákonitě stává otesánkem s takovým metabolismem, že by jej mohl z gruntu aplikovat

v rozvojových zemích – opravdu totiž po přičichnutí k rohlíku přibere tři kila.

Máte-li za sebou podobný dietetický životopis (a velice pravděpodobně máte), musíte si uvědomit, že ke zhubnutí potřebujete celkovou změnu režimu, ne jednorázový hladomorný systém. A ano – s návaly diety kombinované s tíše plachým a provinilým přecpáváním se dorty je prostě konec. Nesvědčí vám to. Naučte se jíst pořádně a zdravě – a zůstaňte u toho. A nebojte se! Zákusky budou...

## *Syndrom „teď už je to jedno“*

Dalším aspektem naší dietetické zbabělosti je moment, kdy pravidla porušíme a sedíce tíše v koutku kuchyně nad prázdnou krabicí od pizzy (a druhým pivem) si řekneme větu „teď už je to jedno“. Poté, co jste se několik dní zdárně držela od pamlsků dále, se stalo, že jste si špatně spočítala příjem (nebo vás někdo naštvál) a přišla na vás mlsná. A protože mlsná je jak známo horší než podebraná pata, vyhověla jste si. Říká se, že hlad je převlečená žízeň, ale ve skutečnosti jsou vaše chutě jen hlad převlečený za hlad na něco jiného. Tělo na vás křičí, že potřebuje bílkoviny, a vy si myslíte, že potřebujete sníst ten největší kopec

hranolek, jaký ve střední Evropě najdete. Nebo balení čokolády na posezení.

Začíná to nenápadně. Čokoláda se na vás směje ze spíže a vy si řeknete, že pro jednou se nic neděje – a dáte si jen kousíček. Jedna dvě kostičky nad dietní plán se přece nepoznají, o nic nejde. A dvě a dvě kostičky jsou jeden štráfeček, z toho ještě taky nikdy nikdo neztloustl. Až nakonec sama sebe přistihnete ve vrstvě prázdného staniolu připomínajíc štěně sedící s provinilým výrazem uprostřed loužičky. Abyste tuhle situaci korunovala, řeknete si, že teď už je to tedy opravdu jedno, dnes si pořádně zaprasíte a zítra začnete s čistým štítem. Jenže porušení předsevzetí vás donutí přežrat se jako čuně, kalorie sem, kalorie tam, kdo se s tím má počítat, když už zhasli a pánbů to nevidí. Jenomže ony se ty bestie nasčítají a díky jedinému úletu je týden vašeho snažení v háji.

Dieta není soutěž na vyhrané zápasy, počítá se každý míč, každý bod, každá kalorie. Každá sklenka navíc, každý dortík „jen tak mimo soutěž“, to všechno se usadí zpátky v místech, kde jste už jednou tukové polštáře zdárně vymýtila. Další dva nebo tři dny pak budete cvičit a dietit naprázdno a odčiňovat svůj poseroutkovský hřích, kterým je v tomto případě strach přestat včas, protože pak už si přece nikdy nedám! A to je škoda. Nic není jedno – jde o vás. Zbylé kousky uschovejte v překlenovacím



dietním období dozadu do spíže a obložte je pastmi na medvědy. Pokud víte, že tohle nezvládnete, oblíbené dobroty si domů vůbec nepořizujte. Jedinou omluvenkou pro prasečí podobného charakteru je, pokud si pro tu čokoládu poběžíte k nejbližšímu obchodu alespoň deset kilometrů.

*NIC není JEDNO!  
Pro čokoládu si doběhnete do spíže...  
na druhém konci lesa!*

# Poučení z poseřoutkovství

