

DANIELA
KOVÁŘOVÁ

Jak hubnout a nezblbnout

ANEB PEKLO
S KILY NAVÍC



MLADÁ FRONTA

Jak hubnout nezblbnout aneb Peklo s kily navíc

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



MLADÁ FRONTA

Daniela Kovářová

Jak hubnout a nezblbnout aneb Peklo s kily navíc – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

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

Jak hubnout a nezblbnout aneb Peklo s kily navíc

Daniela Kovářová





Jak hubnout a nezblbnout

ANEB PEKLO
S KILY NAVÍC

MLADÁ FRONTA

Text © Daniela Kovářová, 2019

Illustrations © Maja Baláž, 2019

ISBN 978-80-204-5478-2 (tištěná verze)

ISBN 978-80-204-5677-9 (ePDF)

ISBN 978-80-204-5676-2 (ePub)

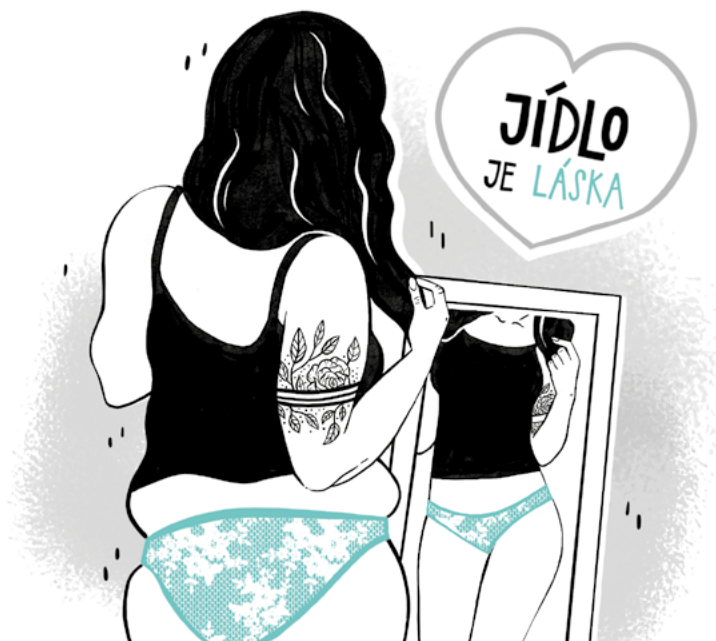
ISBN 978-80-204-5678-6 (Mobi)

*Mé daleké, a přitom tak blízké přítelkyni Ivě,
s níž hubnu už dlouhá desetiletí.*

N

ež začnete
hubnout

////////////////////



VĚDĚLA jsem, že podobnou knihu jednou napíši. Jen jsem netušila, zda to bude horor, detektivka, společenský román nebo ironické pojednání. Má vlastní hmotnost je totiž mým osobním tématem už od dětství, a kdybych na své cestě životem někdy potkala kouzelného dědečka, nechtěla bych po něm mít na zemi ani hmotné statky, ale abych po zbytek života neměla problémy s váhou. Zhubla jsem a zase zpátky přibrala alespoň 600 kilo, vyzkoušela nespočet diet a z paměti vám odříkám kalorické hodnoty všech potravin, ve sklepech skladuji oblečení různých velikostí (můj rozptyl se pohybuje od velikosti 38 do 52) a vše, o čem na následujících stránkách píši, mám osobně vyzkoušeno.

Tato kniha není příručkou pro hubnutí! Toto upozornění by měl mít laskavý čtenář po celou dobu na paměti, aby posléze nakladatelství neproklínal a neznečil mě na sociálních sítích, že se mu nedostalo zázračných rad, díky nimž se mu konečně podařilo shodit. Radit čtenářům bych si netroufla zejména proto, že v této činnosti – tedy v hubnutí – jsem celoživotně neúspěšná. Nerozumím fungování lidského těla o nic víc, než výživový poradce chápe české právo, a po stovkách pokusů o snížení váhy se mi zdá, že v obojím žádné zákonitosti nefungují. Všechna slova jsem napsala sobě i vám pro zábavu a možná i kvůli psychoterapii. Abyste podobně jako já pochopili, že naše problémy jsou vlastně podobné.

➤ **Hladoví nechtějí vládnout, ale jíst.**

Karel Čapek, spisovatel

Tato kniha je naprosto nekorektní, plná ironie, útoků, urážek a zesměšňování mnoha skupin i jednotlivců. Kdo nemá smysl pro humor, je genderový aktivista, vegan či světobijec za světlé zítřky, jemnou mluvu, osobní omluvy všem nestandardním nebo podobně postiženým, nechť ji okamžitě odloží a věnuje se věcem, které ho naplňují, podobně jako mě bavilo psaní této knihy.

Také lidé kolem mě svou váhu a proporce čas od času řeší a mnozí mi poskytli cennou inspiraci. Další desítky osobností se uvolily podělit se o své zkušenosti. Některé mi dokonce poskytly recepty na dobroty či šidítka, jimiž se jim s kolísavým úspěchem daří si váhu udržet.

Následující řádky by vůbec neexistovaly, kdyby si je na mně svým něžným způsobem nevynutily Romana Jarolínová a Magdaléna Deiml z mého dvorního nakladatelství Mladá fronta.

Výrazně mi pomohla moje dcera Jana, která svou dětskou závislost na rohlících a piškotech časem přesouvala od salátů ke šlehačce, přes slané tyčinky k ananasu, přes hory mozzarely k čokoládě a vegetariánství nárazově přerušovanému hovězím tataráčkem. Jí také jako jezdecké trenérce druhé třídy patří dík za několik receptů, tělocvičných doporučení a mnohé sportovní rady.

„MAMI, NA VÁNOCE BYCH CHTĚLA PSA.“

„NEVYMÝŠLEJ SI. BUDEŠ MÍT KAPRA JAKO MY OSTATNÍ.“

K výsledné podobě knihy také přispěla řada mých známých, přátel, kamarádů a příbuzných, někteří inspirací, jiní komentáři a mnozí dokonce úryvky, pohledy, recepty

a básničkami: zpěvačka Vladka Bauerová, lékařka Iva Becker, psychiatr Jan Cimický, zpěvačka Petra Černocká, herečka Michaela Dolinová, spisovatel David Gruber, lékař a spisovatel Václav Gruber, právníci Blanka a Karel Havlíčkovi, soudkyně Vlasta Formánková, emeritní eurokomisař Štefan Füle, tisková mluvčí Iva Chaloupková, majitelé serveru *epravo.cz* Lucie a Mirek Chocholovi, herečka Ivana Jirešová, spisovatelka Vilma Kadlečková, psychiatr Max Kašparů, kadeřnice Markéta Keslová, manikérka Lenka Kučerová, lékař Miroslav Macek, stavaři Pavla a Vašek Mádrovi, režisér Tomáš Magnusek, herečka Kateřina Macháčková, poslanec Patrik Nacher, spisovatel a publicista Ondřej Neff, majitelé autosalonu Květa a Jarda Nejdlovi, olympionička Katka Neumannová, spisovatel a jachtař František Novotný, manažer a exministr Martin Pecina, herec a scenárista Antonín Procházka, spisovatel a scifista Vlado Ríša, advokátka Klára Samková, manažerka Mirka Sedláčková, muzikant Felix Slováček, advokát Tomáš Sokol, herec Martin Stránský, jazyková redaktorka Helena Šebestová, advokátka Julie Šindelářová, ekonomka Markéta Šichtařová, moudrá žena Drahomíra Škrlantová, vysoká úřednice Dagmar Škubalová, expremiér Mirek Topolánek, sexuolog Radim Uzel, hravý básník Jan Vodňanský, advokátka Petra Vrábliková a cykloprůvodkyně Radka Žáková. Konečně děkuji svému jedinečnému manželovi Martinu Kovářovi, který mě celý život inspiruje k hubnutí i k přibírání, svému synovi Honzovi, který zbaští, co uvařím, a své mamince, oční lékařce Evě Šindlerové, jež jako moje stvořitelka za mé problémy s váhou může především.

Tak dobrou zábavu, milí hubnoucí čtenáři. Nezapomeňte, že docela na konci najdete tři desítky Murphyho zákonů

o hubnutí a další doprovodné materiály. A pokud vás kniha potěší, napište mi, jaká šidítka pomohla v boji s (nad)váhou právě vám.

Ve Štěnovicích léta Páně 2019
Daniela Kovářová
daniela.kovarova@gmail.com

➤ Nikdy jsem žádnou dietu nedržela, nikdy jsem se nesnažila hubnout a celý život jím vše, na co mám chuť. Ode mě tedy žádnou radu nečekejte. Hubnutí mě totiž vůbec nezajímá.

Drahomíra Škrlantová, moudrá a zkušená žena

§
Z Murphyho zákonů o hubnutí:
Odříkaného největší krajíc.
A každý krajíc plný kalorií.

O bezřetnosti nic nepokazíte

////////////////////



VŠICHNI jsme potomky lidí, kteří si strkali do úst stravitelné věci ihned poté, co je našli, utrhli, získali, objevili, zabili či jinak ukořistili. Kdyby se chovali jinak, nepřežili by a jejich geny by se nezachovaly v žádném z nás. Naše těla proto tvoří samé žravé geny. Opačný postup (nechávat si dobrá sousta na příští den, omezovat se, ovládat se a nejíst) je pro člověka naučený, umělý a nepřírozený. Bůh či přírodní výběr nás stvořil jako jedince žravé, mlsné, stále hladové, trvale neukojitelné a bez špetky sebeovládání. Kdo tedy může za naše problémy s váhou? Naše geny. Naši rodiče. Stres a rychlost. Slabost pro sladká jídla. Uspokojení po každém soustu. Chutě, které v nás jídlo vyvolává. A že ho máme pořád kolem sebe. Přátelé. Příležitosti. Samota. Výlohy a nákupní střediska.

A z výše uvedeného vyplývá celý problém. Je totiž těžké chytit kočku v tmavé místnosti; obzvláště pokud tam vůbec není. Jistě občas některý hubnoucí začátečník, naiva nebo bloud doufá, že tělo zhubne samo od sebe, tedy aniž by on sám musel hnout prstem či svým pozadím. Ale bez práce nejsou koláče a **nikdo nezhubne jen tak sám od sebe a bez vlastního, a ještě k tomu pořádného přičinění.**

Hubnutí je složitá a komplikovaná činnost, což zajisté potvrdí každý, kdo se někdy během svého života nebo i po jeho skončení pokoušel nějaké to kilo shodit. Svou složitostí se blíží početí, těhotenství a porodu lidského mláděte nebo sestavování vodíkové pumy. Je tedy pochopitelné, že do takto složitých procesů není možno vrhat se po hlavě či se do nich pouštět bez zaváhání, bez přípravy a bez odpovídajícího

materiálního i teoretického vybavení. Jen hlupák, naiva a člověk naprosto neinformovaný by začal hubnout ihned poté, co dostane tento nápad. Kdepak! Mnohé nápady je zajisté možné realizovat okamžik poté, co nás napadnou, ale s hubnutím je to jinak. Hubnout přece nejde hned a okamžitě! To by mohl potom hubnout každý!

➤ Nejlépe se hubne se střevní chřípkou!

Miroslava Sedláčková, manažerka

K hubnutí je třeba přistupovat se vší vážností a odpovědností, přičemž se při tomto konání nesmí zapomenout na žádnou fázi či kterékoli z nezbytných aklimatizačních období. O hubnutí je v první řadě nutno dlouze přemýšlet a hodně mluvit. Mluvení, tedy informování okolí, že jsme se rozhodli v budoucnosti zhubnout, tvoří vhodný kolorit hubnutí a každé správné ubývání na váze mluvením začíná. („Dnes si ještě můžu ten makový koláč dát, ale od zítřka už budu držet dietu!“) O hubnutí dokonce mluví i řada lidí, kteří se pro skutečné snižování váhy nikdy nerozhodli a ani nejsou schopni proces absolvovat. Takoví jedinci rádi nahlas a před ostatními pronášejí následující věty:

„Vím, že moje postava není ideální. Jsem možná i ochoten připustit, že jistou nadváhu skutečně mám. Nicméně těch pár kilo navíc mě v mém životě vůbec neomezuje. Jsem vlastně rád, že je mám, protože až onemocním, bude mé tělo silnější a bude lépe schopno s nákazou bojovat. Občas se v mém okolí vyskytne někdo – nejčastěji můj lékař –, kdo tvrdí, že bych mohl či měl nějaké to kilo shodit. To by ve skutečnosti nebyl vůbec žádný problém. Klidně bych shodil, a já taky těch pár

kilo shodím, jen co se pro to rozhodnu. Snížit váhu je jen otázkou skutečného rozhodnutí a správného načasování. Až to bude potřeba a až mi má hmotnost začne skutečně komplikovat život, však já zhubnu, ale zatím se tím tématem vůbec nebudu obtěžovat. Vždyť kdo by si přál být hubený, že?“

Lidé, kteří pronášejí výše uvedené věty, se jako vejce vejci podobají těm, jež jsou schopni bez problémů přestat pít či kouřit, ve skutečnosti však zhubnout (resp. nepít či nekouřit) nechtějí, proto se jimi nebudeme dále zabývat. Nás totiž zajímají lidé, kteří se pro hubnutí již rozhodli a také jsou schopni tomuto cíli i něco obětovat. Vážný a seriózní adept na hubnutí se nazývá **váhový čekatel** a právě jemu jsou určeny následující řádky.

➤ Myslel jsem původně, že existují pouze tři prestižní a nejfrekventovanější okruhy mezilidské konverzace – debata o sexu, o jídle a o penězích. Nicméně teď musím uznat, že je tu ještě jedno téma, které spojuje všechny tři oblasti dohromady – z určitého pohledu se jedná (pokud funguje) o sexy téma, které je o jídle, ale zároveň významně i o penězích – dieta a hubnutí. I já jsem tomuto fenoménu propadl. Potřebuji zhubnout, což o to, ale občas se přistihnu, že už z toho tak trochu blbnu. Koneckonců tělo samo mi dalo zpětnou vazbu – nejprve minus 9 kilo, nyní plus 5 kilo. Je to tedy vlastně stejné jako s jídlem, se sexem a s penězi – jednou dole, jednou nahoře.

*Patrik Nacher, poslanec a autor ankety
Nejabsurdnější bankovní poplatky*

Co tedy je zapotřebí před hubnutím konat? Předně je třeba pro začátek snižování váhy vybrat vhodný termín. Neznalce

by možná napadlo, že hubnout se dá ihned, okamžitě a pár vteřin poté, co jste se pro hubnutí rozhodli, tímto způsobem by však k hubnutí přistupoval jen naprostý amatér. Čekatel – profesionál – oproti němu totiž ví, že některé dny jsou pro zahájení hubnutí vhodnější než dny jiné.

Hubnout se dá například vhodně začít v pondělí. Nebo od prvního dne následujícího měsíce. A nejlépe se pochopitelně začíná hubnout od 1. ledna. Pokud toto datum není v dohlednu, je třeba s pohledem do kalendáře trpělivě vyčkat, až nastane.

Vzniklý časový odstup není zbytečně promarněným časem, jak by se mohlo na první pohled zdát. Je tomu totiž přesně naopak – tento čas je třeba do posledního okamžiku naplnit mnoha nezbytnými činnostmi. Než nadejde onen správný den, je totiž důležité se ještě naposledy pořádně najíst, popř. rozloučit se s oblíbenými pochutinami, na něž si pro budoucí čas musí náš adept hubnutí nechat zajít chuť. Dále je nutné odstranit z dosahu čekatele většinu jídla, zejména toho oblíbeného, nezdravého nebo nebezpečného, které se nachází v našem okolí, bytě, domě, skladu, v šuplících kanceláří, v nočních stolcích, na dně kabelek a na podobných skrytých místech. Většina znalců hubnutí se pro tento očistný proces naprosto obětuje a závadné potraviny likviduje vlastním požitím. Vybraní jedinci se dokonce pokoušejí najíst takzvaně do rezervy, aspoň ještě jednou, na rozloučenou, než přijde sebeovládání a než nastane hlad!

**BOŽE, KDYŽ MI NEPOMŮŽEŠ, ABYCH ZHUBLA,
ZAŘIĎ ASPOŇ, ABY PŘIBRALY MOJE KAMARÁDKY!**

Dále je třeba přečíst několik publikací o hubnutí a navštívit pár posiloven v rámci výběrového řízení, v které z nich bude vhodné zakoupit tříměsíční permanentku. Jak vám potvrdí většina profesionálů, bez permanentky do posilovny se totiž vůbec hubnout nedá! Konečně je zapotřebí řádně proškolit rodinné příslušníky, kamarády, sourozence, a zejména rodiče, tj. osoby, jež jinak mohou našemu adeptovi snahu o hubnutí nenávratně zkazit.

Pochopitelně se může hubnoucím začátečníkovi přihodit, že špatně odhadne čas nezbytný pro správnou přípravu, a než výše uvedené vykoná, kýžený den mezitím uběhne, aniž se hubnout vůbec začalo! V takovém případě je nezbytné počkat celý další cyklus (týden, měsíc či rok), než správný čas znovu nadejde. Nově získaný prostor je možno vyplnit četbou odborné literatury, lehkým konverzováním v hloučku podobně potrefených jedinců, nácvikem reakce kategorického „NE!“ na otázku „Mohu vám nabídnout...“ či výukou kalorických hodnot jednotlivých potravin, což jsou všechno dovednosti, které se váhovému čekateli budou dříve či později každopádně hodit. A že vás někdy nebaví čekat? Neklesejte na mysli a využijte příležitosti najíst se, dokud to jde. Vězte, že váš čas určitě jednou přijde.

Co se pak bude dít, probereme v následující kapitole.

Hubneme:

- osamoceně (když už se na sebe nemůžeme koukat);
- ve skupině (když nás někdo zláká, abychom se přidali a také ze sebe udělali osla, protože to nezvládneme);
- individuálně (zarputile se snažíme překonat sami sebe i vlastní genetickou výbavu);

- organizovaně (když se necháme přesvědčit, že ve skupině a pod odborným či „odborným“ dohledem to půjde);
- vědecky (počítáme kalorie, hlídáme tuky, bílkoviny atd..., tady lze napsat málem celou kapitolu);
- laicky (prostě to musí jít, když budu chtít);
- vytrvale (za pomoci vůle své i cizí) nebo nahodile (když nám něco přelítne přes nos a my se rozhodneme bez přemýšlení);
- promyšleně (po mnoha probdělých nocích) nebo chaoticky (týden ano, týden ne, pak se nám podaří shodit dvě kila, jásáme a vzápětí jdeme na grilovačku nebo s holkami do cukrárny);
- zoufale (když fakt nemáme co na sebe nebo nám někdo hodně hubený řekne, že bychom se sebou měli něco dělat);
- radostně (když máme motivaci, která nás naplňuje nadějí, event. radostí, a když se nám daří);
- celoživotně (no, život už je takový..., co naděláme);
- nárazově (třeba proto, že máme příliš silnou tukovou vrstvu a myslíme si, že by bylo dobré ji nemít, aspoň nějaký čas...);
- s podporou (od přátel);
- bez podpory (to už je skoro katastrofa, protože jsme sami úplně na všechno, i na ty pitomý kila);
- pod vlivem reklamy (tohle bývá hodně drahé a je to hodně velký propadák);
- z vlastního uváženého rozhodnutí (to by snad mohlo mít šanci na úspěch);
- jako singl (to má tu výhodu, že klidně můžete mít prázdnou ledničku a nikdo vám za to nespílá);
- uprostřed rodiny (pokud v této dietě uspějete, ačkoli vaříte pro x lidí samé mňamky a sami nic, ale opravdu nic nejíte a držíte se a nenecháte se zlákat – pak je vaše vůle úžasná a měli byste být odměněni postavou štíhlou jako proutek a obdivem všech!);

- pro zdraví (to je snad jediná dieta, která má logiku);
- pro krásu (ale problém je, že pro každého z nás je ta krása trochu jinde).

Helena Šebestová, jazyková redaktorka

§
Z Murphyho zákonů o hubnutí:
Žádný plán nikdy nevyjde.

Jedinečnost lidského individua nade vše

