

už žiadne

BLA

BLA

BLA

o chudnutí

**jedálničky
tréningy
motivácia**

Matúš Špirko | tréner zmeny

SPIRKOMATUS.com

X
tréner zmeny

Text: © Matúš Špirko (2023)
Vydavateľ: © COACH OF PEOPLE, s. r. o.
Fotografie: © Marek Hajkovský, súkromný archív
Jazyková korektúra: Mgr. Anna Zemčáková
Proudly crafted by

TyVogO!

Tlač: Tlačiareň Kežmarok GG
Prvé vydanie

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto knihy sa nesmie reprodukovať mechanicky, elektronicky, fotokopírovaním alebo iným spôsobom rozširovania bez predchádzajúceho písomného súhlasu majiteľov autorských práv.

Informácie v tejto knihe nie sú určené na to, aby nahradili konzultáciu s lekárom a liečbu, ak si ju váš zdravotný stav vyžaduje. Autor nenesie nijakú zodpovednosť za nesprávne použitie informácií z tejto knihy.

ISBN: 978-80-973788-5-1

už žiadne

BLA

BLA

BLA

o chudnutí

**jedálničky
tréningy
motivácia**

Matúš Špirko | tréner zmeny



Sám som si zažil nadváhu. Pomáham a na dennom poriadku sa stretávam s ľuďmi, ktorí majú nadváhu alebo obezitu.

Odkedy som vydal svoje posledné knihy o chudnutí (Toto nie je diéta, to je život a Zmeň svoje telo, zmeníš svoj život), prešla relatívne dlhá doba a teraz nastal čas odovzdať vám presný postup, techniky a metódy, ktoré aktuálne používam a ktoré sú vylepšené oproti tým, ktoré som používal kedysi.

Prirodzene sa vyvíjam a posúvam, a preto chcem posúvať tieto svoje skúsenosti a vedomosti aj vám, aby ste mohli schudnúť, cítiť sa lepšie, mať lepšiu kondíciu a žiť kvalitnejší život.

- Matúš Špirko, tréner zmeny

Obsah

- 08 Môj príbeh
- 12 Úvod do témy nadváha a obezita
- 04 Genetika obezity
- 16 Príbeh: Marika Mullerová
- 22 Úvod do stravovania
- 25 1. fáza/začiatočníci
- 31 Význam doplnkov výživy
- 33 Pitný režim
- 35 Spánok a chudnutie
- 41 2. fáza/pokročilí
- 43 Kalórie v hlavnej úlohe
- 45 Štart pokročilej fázy
- 46 Príbeh: Miro Gajan
- 51 Ako prekonať nástrahy
- 57 Čo, koľko, kedy a ako jesť?
- 58 Príbeh: Jozef Ferenc
- 61 3. fáza/udržiavanie
- 64 Ako byť motivovaný
- 65 Intuitívne stravovanie
- 68 Dovolenky, oslavy
- 70 Večerné prejedanie
- 72 Kombinovanie potravín
- 73 Čo jesť, čo nejesť
- 76 Diéta sem, diéta tam
- 78 Ako čítať etikety, ako nakupovať
- 80 Sladkosti a čo s nimi?
- 85 Príklady jedálničkov
- 87 Odpovede na vaše otázky
- 98 Príbeh: Svetlanka Fröhlich
- 101 Tréning
- 120 Ak ste obeťou hektiky
- 122 Kardio, silový, kondičný tréning
- 124 Cvičenie verzus nadváha a obezita
- 125 Periodizácia tréningu
- 127 Nespáľujete len cvičením

- 128** Kombinovaný tréning
- 139** Vytrvalostný tréning
- 146** Tréning trojkombinácií
- 152** Tréning/posilňovanie
- 163** Kardio tréningy
- 165** Tabata/Hiit/
Kruhové tréningy
- 170** Príbeh: Jarka Čupková
- 169** Záverečné zhrnutie
- 175-
-209** Motivácia
- 210** Mýty, ktoré v praxi nefun-
gujú
- 216** Príbeh: Barbora Benická
- 218** Ako predchádzať kilám na-
vyššie?
- 221** Ako pokračovať, keď sa ne-
darí?
- 222** Päť typov ľudí z
mojich spoluprác
- 224** Ako si vybrať svojho tréne-
ra?
- 226** Príbeh: Zdeno Lamper
- 228** Premena krok po kroku
- 229** Tri piliere úspechu
vašej premeny
- 231** Namiesto záveru
- 233** Recepty

Môj príbeh

Ahoj, volám sa Matúš Špirko a profesii trénera sa venujem takmer celý svoj život. Je to moje životné poslanie, pre ktoré som sa narodil a verím, že vďaka tejto práci som schopný pomáhať ľuďom chudnúť, žiť kvalitnejší život, inšpirovať a motivovať ich k pozitívnym zmenám. Predtým, ako som také niečo dokázal s vierou a presvedčením vysloviť, musel som si prežiť určité udalosti.

Už ako 14-ročný som veľa športoval, ale aj napriek tomu som skončil v nemocnici. Lekári mi zistili, že mám zápal dutín a vysoký krvný cukor. Príčinu videli v mojej nekvalitnej strave, ako sa vyjadrili a mali pravdu. Konzumoval som priveľa sladkostí, bieleho pečiva a pil som iba vodu so sirupom, a aj to len 2-6 dcl denne. Pri mojich aktivitách to bola jedna veľká katastrofa.

Prijímal som málo živín, tekutín, vitamínov a minerálov. Moje telo trpelo a toto bol dôsledok. Do nemocnice som prišiel s takou silnou migrénou, že som si necítil polovicu tela. Po tom, ako mi lekári odporúčali upraviť stravu, naštartoval som sa. Povedal som si, že vo svojom živote urobím zmenu. Začal som o stravovaní veľa čítať a získané informácie som okamžite aplikoval do svojho života. Za pomerne krátky čas som videl na sebe výsledky. Nebolela ma hlava, cítil som viac energie, zdravie sa napravilo.

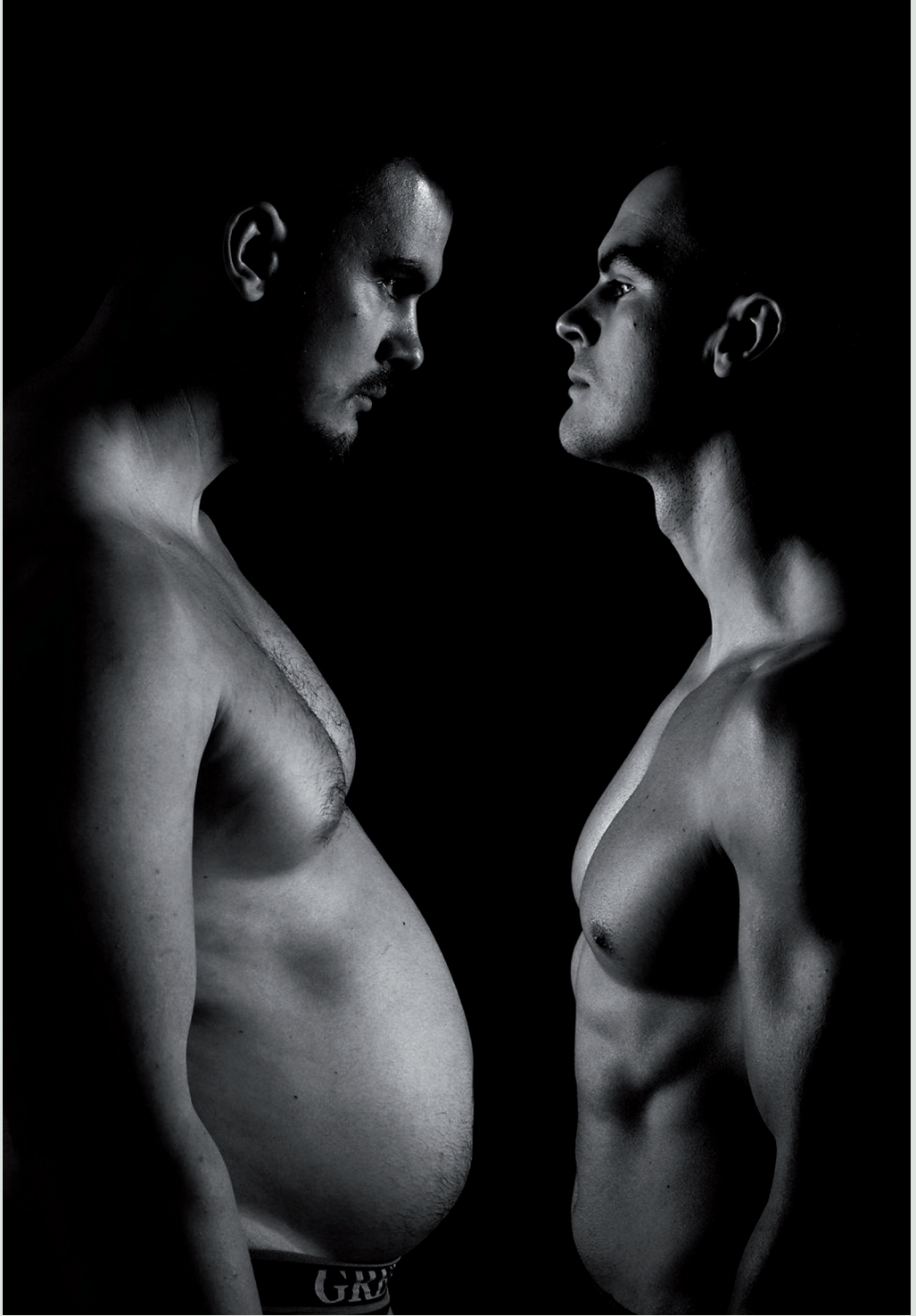
Povedal som si, že ak to pomohlo mne, môže to pomôcť aj mojim najbližším a ďalšiemu okoliu. Chcel som túto skúsenosť šíriť ďalej.

Neskôr, keď som mal asi 15 rokov, podobne ako každý chalan v takom veku, aj ja som chcel mať svaly a byť silný. S priateľmi sme cvičili v pivničnej, podomácky zariadenej posilňovni a hneď na začiatku ma začala zaujímať aj vhodná strava. Chcel som o cvičení vedieť viac, preto som preštudoval desiatky časopisov o cvičení (v zdravom stravovaní som sa naďalej vzdelával). Moji kamaráti si všimli, že dosahujem lepšie výsledky ako oni a pýtali sa ma o rady.

Práve kvôli tomu som bol inšpiráciou aj pre svojho bratranca, ktorý tiež túžil po svalnatej postave a tak sme uňho zriadili posilňovňu a začali cvičiť. Stal som sa jeho osobným trénerom. Posúval som mu všetky nové informácie, vytváral som mu stravovací a tréningový plán. Za pomerne krátky čas dosiahol krásne výsledky a ľudia sa ho začali vypytovať, ako to dokázal. Odkázal ich na mňa a v tom čase ma už ľudia začínali vnímať ako človeka, ktorý rozumie danej problematike.

Pre ľudí som začal tvoriť stravovacie, tréningové plány a stále som to bral ako svoje hobby. Tešilo ma, že to funguje a pomáha ostatným ľuďom.





Chcel som sa tým aj živiť, ale bolo mi povedané, že sa tým nikdy neuživím a ja som v to, žiaľ, uveril. Bola to pre mňa veľká psychická prekážka. Až raz, keď som s kamarátom cvičil vonku na preliezkach, opýtal sa ma: „Matúš, prečo sa nevenuješ trénerstvu naplno? Veď ti to tak super ide!“ Tento kamarát mi dodal odvahu, chuť a zapálil vo mne istú iskru. Uvedomil som si, že ma ovládal strach a bál som sa, či to bude fungovať. On ma presvedčil a rozhodol som sa do toho ísť naplno.

S odstupom času prišiel za mnou chalan, ktorý mal nadváhu a nízke sebavedomie. Keď začal pod mojím dohľadom cvičiť, zmenil svoje stravovacie návyky a začal dosahovať výsledky, videl som na ňom veľké pokroky. Raz som ho na spoločnom tréningu vo fitku pochválil a vtedy sa jeho tvár rozžiarila. Povedal som si, že toto je tá správna cesta, po ktorej chcem kráčať. Bol šťastný vďaka tomu, že zmenil svoj životný štýl a ja som sa tešil z toho, že on bol šťastný. Bola to pre mňa energia, ktorú som chcel zažívať pravidelne. Chcel som šíriť tento spôsob života a pomáhať ľuďom meniť ich život k lepšiemu.

Narazil som však na bariéru, lebo som nevedel pomôcť každému z nich. Nie každý bol schopný dodržať program, ktorý som navrhoval, a to ma mrzelo. Chcel som pomôcť, aspoň sčasti, úplne každému, ale nefungovalo to tak, ako som si predstavoval. Hľadal som a nakoniec som našiel cestu, ako sa to dá inak. Prišiel som na niekoľko spôsobov, ako ľudia môžu dosiahnuť svoje ciele v strave, v tréningu, v myslení, respektíve v akejkoľvek oblasti svojho života a tento princíp vám predstavím v tejto knihe.

Keď som celý proces vylepšil, opäť som po čase narazil na fakt, že ho chcem zno-

va zmeniť k lepšiemu, ale nevedel som ako. Zažil som situáciu, kedy mi kriticky jedna klientka povedala: „Matúš, čo ty môžeš vedieť o nadváhe, keď si celý život chudý?!“ Vtedy som si povedal, v poriadku, tak si to skúsím.



Rozhodol som sa dobrovoľne pribrať 25 kg, aby som hlbšie pochopil ľudí s nadváhou, nielen po psychickej, ale aj po fyzickej stránke.

To mi veľmi pomohlo, lebo som odhalil tajomstvá a kroky, ktoré vám bežne ľudia nepovedia, ani sa o nich v žiadnych knihách nedočítate.

Práve tieto skúsenosti a rady vám chcem odprezentovať v tejto knihe. Verím, že vám pomôžu v dosahovaní vašich cieľov, ktoré súvisia s úspešnou premenou, a teda s chudnutím, prípadne ak chcete len zlepšiť svoj životný štýl, žiť zdravšie, aktívnejšie.

Prajem vám príjemné čítanie a veľa úspechov.

Matúš Špirko, tréner zmeny

Úvod do témy nadváha a obezita

Obezita a nadváha je dnes pandémia, je to celosvetový problém a predpovede do budúcnosti vôbec nie sú optimistické. Hoci som veľký optimista, posledný vývoj naznačuje, že to vôbec nie je dobré a podľa všetkého sa to postupne bude zhoršovať. To je však jeden z podstatných faktov, ktorý ma motivuje k tomu, aby som prispel svojím dielom k zlepšeniu tejto problematiky.

Obezita a nadváha podľa ukazovateľa BMI

Index telesnej hmotnosti (BMI) je pomer výšky a váhy, teda nekalkuluje s množstvom svalovej hmoty ani tuku, len dáva do pomeru výšku a váhu.

Je skôr platný pre bežnú populáciu ako pre športovcov, ktorí majú väčší podiel svalovej hmoty a môže im z tohto výpočtu mylne vychádzať, že majú nadváhu.

Podľa tohto ukazovateľa sú hodnoty v rozmedzí od 25 do 30 nadváhou, od 30 do 35 obezitou 1. stupňa, od 35 do 40 obezitou 2. stupňa, viac ako 40 obezitou 3. stupňa.

Dá sa to vyrátať cez rôzne kalkulačky na internete a okamžite viete, na čom ste.

Pri meraní tukového tkaniva sa vychádza z predpokladu, že (pri nadváhe/obezite) muži disponujú zvyčajne s viac ako 25 % tuku, u žien je to viac ako 30 %.

Obvod pásu podľa WHR indexu (pomer pásu k bokom) je ďalším užitočným ukazovateľom zdravotného rizika. Je to ob-

vod pásu u mužov väčší ako 102 cm a u žien väčší ako 88 cm.

Epidémia (ba až pandémia) obezity je jedným z najvýznamnejších celosvetových zdravotníckych problémov súčasnosti. Paradoxne, častejším problémom ako podvýživa, je obezita dospelých. Okolo 475 miliónov dospelých trpí obezitou, dvakrát viac má nadhmotnosť, čiže okolo 1,5 miliardy dospelých osôb sa nachádza v kategórii nadhmotnosti a obezity. Problém sa čoraz viac úzko dotýka detskej a adolescentnej populácie. Obezita je chronické progresívne ochorenie zapríčinené energetickou dysbalanciou medzi príjmom a výdajom kalórií. Je charakterizované akumuláciou tuku. Vedie k štrukturálnym a funkčným zmenám, ktoré kulminujú mnohopočetnými organo-špecifickými patologickými komplikáciami, ktoré významne ovplyvňujú ako morbiditu, tak aj kvalitu a dĺžku života obézneho jedinca. Obezita zvyšuje riziko rozvoja chronických ochorení. Je zodpovedná za 60 % zvýšenie rizika rozvoja di-

abetes mellitus 2. typu, za 20 % zvýšenie rizika rozvoja artériovej hypertenzie a ischemickej choroby srdca (ICHs), za 10 až 30 % nárast rakovinových ochorení. (zdroj www.solven.sk)

Približne dve tretiny dospelaj slovenskej populácie trpí nadhmotnosťou a jeden zo štyroch mužov a jedna zo štyroch žien má obezitu. Podľa slovenských pediatrov má až 32,5 % obéznych detí prítomnosť metabolického syndrómu, teda súčasný výskyt viacerých srdcovo-cievnych alebo kardio-metabolických rizikových faktorov. S obezitou sa môžu spájať desiatky až stovky ďalších pridružených ochorení. „Ide nielen o ochorenia ako cukrovka 2. typu, vysoký krvný tlak, infarkty a cievne mozgové príhody, ale aj nádorové ochorenia, Alzheimerovu a Parkinsonovu chorobu a v súčasnosti aj infekciu COVID-19. Obezita je závažná chronická choroba, ktorá významne zhoršuje kvalitu života, zapríčiňuje vyššiu chorobnosť a skracuje dĺžku života. Výdavky na zdravotnú starostlivosť spojené s liečbou obéznych pacientov sú až o 30 % vyššie ako u pacientov s normálnou hmotnosťou,“ hovorí doc. MUDr. Ľubomíra Fábryová, PhD., MPH, prezidentka Slovenskej obezitologickej asociácie, špecialistka pre diabetológiu, poruchy látkovej premeny a výživy z Biomedicínskeho centra SAV.

Epidémia obezity je otázkou niekoľkých posledných dekád. Za tak krátke obdobie sa významné posuny v našej genetike neodohrali, preto neobstojí argument, že za kilá navyše môže genetika. „To, čo sa dramaticky zmenilo, je práve náš životný štýl, ktorý charakterizuje výrazné zvýšenie dostupnosti a konzumácie kaloricky bohatej potravy, sedavý spôsob života, poruchy spánku a stres. Pri konfrontácii s takýmito podmienkami má potenciál zvýšiť svoju telesnú hmotnosť väčšina

populácie – či už detí alebo dospelých,“ vysvetľuje prof. MUDr. Barbara Ukropcová, PhD. zo Slovenskej obezitologickej asociácie a Biomedicínskeho centra SAV. Podľa výsledkov štúdie slovenských analytikov s názvom Nevyužitý potenciál stravy, fajčenia a konzumácie alkoholu na Slovensku, sa za ostatných dvadsať rokov u nás zdvojnásobila spotreba cukru. Problémom sú najmä sladené nápoje, ktorých spotreba sa ustálila na 106 litroch na obyvateľa ročne. Rovnako sa zdvojnásobila aj miera obezity u mladistvých. (zdroj www.npz.sk)

Počas pandémie sa to ešte viac zhoršilo. Napríklad jeden obyvateľ USA počas pandémie pribral v priemere 13 kg a až 53 % Američanov je menej aktívnych od začiatku pandémie COVID-19.

Do veľkej miery môže celkovo za výskyt obezity a nadváhy tzv. obezitogénne prostredie. Základom toho celého je stále vyšší príjem a nižší výdaj energie u ľudí.

Čo k tomu výrazne prispieva?

- faktory prostredia,
- jednoduchá dostupnosť k tzv. ultra spracovaným potravinám (vymenujeme si ich v kapitole Stravovanie),
- nedostatok pohybu,
- genetické faktory, FTO gén,
- endokrinné faktory - leptín, ghrelín, hormóny štítnej žľazy.

Na druhej strane si musíme priznať, že štítna žľaza za to v skutočnosti nemôže. Pri nesprávnej funkcii štítnej žľazy je hmotnosť v priemere vyššia o 5 kg, ale pri správnej liečbe, teda užívaní liekov, sa tento rozdiel zmaže! Za vyšší stupeň obezity teda nemôže štítna žľaza.

Obezita takisto nie je IBA estetický problém! Podľa svetovej zdravotníckej orga-

nizácie je obezita zodpovedná za:

- 80 % všetkých prípadov cukrovky 2. typu,
- 55 % všetkých prípadov vysokého krvného tlaku,
- 35 % prípadov všetkých ischemických chorôb srdca,
- 23 % všetkých prípadov osteoartrózy.

Ďalším dôsledkom je nealkoholická tuková pečeň, poruchy pohybového aparátu (kĺby, chrbtica...), depresie, spánkové apnoe, dna, ochorenie žľazy, ...

Nadbytočné tukové tkanivo je metabolicky aktívne a je zdrojom látok, ako sú adipocytokíny alebo zápalové mediátory, ktoré ovplyvňujú glukózový a tukový metabolizmus a zvyšujú riziko nielen srdcovo-cievnych ochorení, ale aj rakoviny. Obezita a nadváha sa spája s rizikom vzniku až 13 druhov rakoviny!

Obezita aktívne, ale aj pasívne prispieva k zhoršeniu stavu kostí, ale aj kĺbov. Kvôli produkcii zápalových látok dochádza k poškodzovaniu kostry. Ďalším zdrojom vyššieho opotrebenia kĺbov je samozrejme vyššia hmotnosť, takže pôsobenie vyššej záťaže alebo hmotnosti na kĺby. Plus vyšší výskyt osteoartrózy a častejšie zlomeniny, predovšetkým vo vyššom veku.

Genetika obezity

Áno, genetika súvisí s obezitou a nadváhou, ale nie v takej miere, ako si to veľa ľudí myslí, dokonca je o tom presvedčených.

Genetika má čo dočinenia, napríklad s:

- reguláciou príjmu potravy,
- pocitom hladu a sýtosti,
- chuťovými preferenciami určitého typu potravy (sladké, tučné),

- energetickým výdajom kludovým, po skončení jedla,
- ukladaním živín,
- spontánnou pohybovou aktivitou,
- telesným zložením a distribúciou tuku (v ktorých partiách sa vám ukladá tuk).

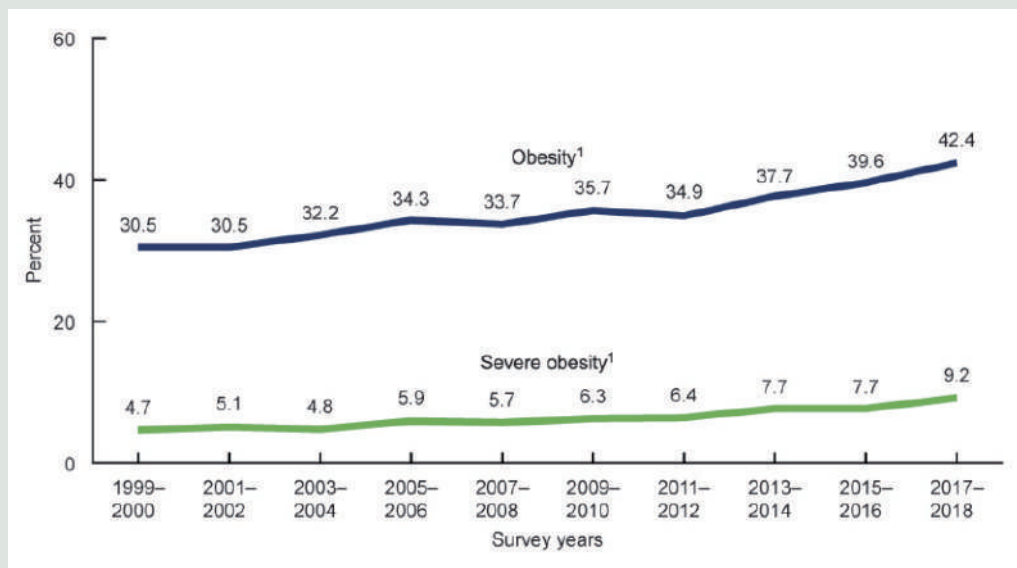
Máme tzv. obezitogénne gény a leptogénne gény. Niektoré majú tendenciu obezitu posilňovať, iné pred ňou chránia.

V praxi pre ľudí s genetikou prevládajúcou pre viac obezitogénne gény je ich hmotnosť vyššia v priemere o 3-4,7 kg. Ale... Človek s menej priaznivou genetikou sa stáva obéznym až pri vplyve prostredia. Teda, ak je v kontakte s prostredím, ktoré stimuluje k priberaniu. Napríklad dostupné ultra spracované kalorické potraviny, gauč, televízia, chronický stres a všetko, čo vedie k menej aktívnemu životu a k podnecovaniu jedenia takýchto potravín.

Dedia sa nielen gény, ale aj rodinné zvyky. Často počujeme, že otec alebo sestra, či babka sú obézni, tak som aj ja. Máme to v rodine. Čo v skutočnosti máme v rodine a má najväčší vplyv na náš život, sú návyky a tradície v stravovaní, ktoré z rodiny preberáme a prijímame ich za svoje.

A to je hlavná príčina priberania. Týmto len podporujeme obezitogénne gény, ak ich vôbec máme. Ale zároveň zmenou stravy a zaradením pohybu do svojho života ich vieme pozitívne ovplyvniť a dostať sa do lepšej formy a kondície. I keď je to pre vás náročnejšie ako pre tých, ktorí nevyrastajú v takej rodine, ani nemajú taký predpoklad, ale je to možné a dokážete to zmeniť.

Pozri graf vyššie: Genetická zložka ovplyvňujúca sklon k obezite sa v populácii v súčasnosti nemení, ale nárast obezity sa zvyšuje každý rok. Takže stále máte pocit, že za to môže genetika?



1) Significant linear trend. NOTES: Estimates were age adjusted by the direct method to the 2000 U.S. Census population using the age groups 20–39, 40–59, and 60 and over. SOURCE: NCHS, National Health and Nutrition Examination Survey, 1999–2018.

Väčšina génov neovplyvňuje nárast telesnej hmotnosti priamo, ale u jedincov vystavených špecifickému prostrediu (dostupné ultra spracované potraviny, inaktivita, tradície rodiny vedúce k priberaniu...) sa zvyšuje ich náchylnosť k zvýšeniu telesnej hmotnosti.

Nedá sa síce stanoviť presné genetické individuálne riziko pre rozvoj obezity, ale zdravý životný štýl môže znížiť genetické rizikové skóre k obezite u dospelých!

Záver genetiky a obezity? „Karty nie sú rozdane rovnako, ale s istotou drvivá väčšina obéznych dokáže svoj stav ovplyvniť svojim správaním.“

Zdroj: www.institutmodernivizivy.cz

Obezita nie je neškodná!

Veľa ľudí sa skrýva za tvrdenie, že síce majú nadváhu, ale sú „zdraví“. Majú dobré výsledky krvi, cítia sa byť v poriadku a sú v lepšej kondícii ako niektorí štíhli ľudia.

To môže byť sčasti alebo dočasne pravda, ale... Metabolicky zdravý človek s obezitou je zdravý iba DOČASNE! Riziká nadbytočného tukového tkaniva sa prejavia po vyčerpaní funkčných kapacít. Okrem metabolických rizík je obezita počas celej doby takisto vyššou záťažou pre pohybový aparát. I relatívne malá redukcia hmotnosti (cca 5-10 % telesnej hmotnosti) významne redukuje riziko metabolických komplikácií. Je v skutočnosti obézny človek s pravidelným pohybom zdravší než človek s normálnou hmotnosťou, ktorý sa vyhýba fyzickej aktivite?

Štúdiá* skúmala 1 317 713 mužov a došla k záveru, že osoby s normálnou hmotnosťou majú o 30 % nižšie riziko úmrtia než „FIT obézni“ !!!

*Högström, Gabriel, Anna Nordström, and Peter Nordström. „Aerobic fitness in late adolescence and the risk of early death: a prospective cohort study of 1.3 million Swedish men.“ *International journal of epidemiology* 45.4 (2016): 1159-1168.



Marika Mullerová: Osem mesiacov som makala bez výsledkov, musela som si priznať, že niekde robím chybu! Potom nastal zlom a dnes mám o viac ako 30kg menej!

Čo ťa presvedčilo o tom, že chceš zmenu?

Celý život som mala problémy s váhou a akosi viac alebo menej úspešne som skúšala rôzne experimenty. V septembri 2021 som už bola neskutočne sama zo seba nešťastná. Mala som pocit, že môj život nikam nevedie a pre prácu na plný úväzok a doktorátu na zahraničnej univerzite sa o nijakom osobnom živote ani nedalo hovoriť. Po odozdaní dizertačnej práce som sa rozhodla definitívne so sebou niečo spraviť. Chcela som byť spokojnejšia, menej depresívna a nešťastná z toho ako vyzerám. Nebudem klamať, že chcela som si nájsť priateľa a nikto sa nezamiluje do vašej osobnosti na prvý pohľad.

Aké komplikácie ti spôsobovala nadváha?

Bola som nemotorná. Zadýchala som sa pri akejkoľvek väčšej telesnej námahe. Vyniešť nákup na 3. poschodie „bolelo“ ako vysokohorská túra. V práci som často aj celý deň na nohách a to bývali muky. Chodila som unavená s boľavými nohami. Kondička nulová. Skôr som však pociťovala psychické problémy. Bola som výbušnejšia, nešťastnejšia, hnusila som sa sama sebe. Cítila som sa veľmi osamelo.

Ako sa začala tvoja cesta premeny? Aké konkrétne kroky postupy si zvolila?

V septembri 2021 som sa definitívne rozhodla, že takto žiť nechcem. Začala som chudnúť pomocou tréningových videí Fitshaker.sk. Okrem toho som si našla na internete cviky, ktoré som cvičila ako rozcvičku. Po asi 2 mesiacoch som zistila, že najviac mi vyhovuje Tabata a začala som cvičiť len to. Zároveň som na vlastnú päsť zredukovala porcie. Bez kalorických tabuliek. Každé moje chudnutie bolo vždy na vlastnú päsť. Stále som cvičila Tabatu a po asi 7-8 mesiacoch som si musela priznať krutú pravdu, že moje chudnutie sa v istom bode zastavilo a nič sa nedialo. Veľakrát som cvičila už aj 2-3vi-deá po sebe a nič. Klamala som sama seba a po prekonaní korony som si definitívne musela priznať, že oblečenie, ktoré mi bolo malé v máji 2022, mi je stále malé aj v júli. Zhruba v tom čase som počúvala podcast s Matúšom Špirkom. Už si ani nepamätám o

čom to bolo. Spomínam si však na emóciu, ktorú to vo mne zanechalo a rozhodla som sa ho kontaktovať. Začali sme spolupracovať 20. júla 2022 a vtedy sa moje chudnutie rozbehlo na plné obrátky.

Čo si v minulosti skúšala a ako to fungovalo?

Skúšala som všetko len na vlastnú päsť. Mala som aj strach, že tréner v rámci nejakej reverznej formy motivácie sa bude po mne „vozit“ a zničí mi aj posledné zvyšky sebaúcty a sebavedomia. Skúšala som hladovky, vysadenie pečiva, boli obdobia, kedy som nejedla nič iné len šaláty. Všetko s krátkodobým úspechom. Nevynímajúc obdobia, kedy som rezignovala a jedla čo prišlo pod ruku.

V čom je teraz to chudnutie iné?

Matúš je jeden neuveriteľne empatický človek a motivuje ma spôsobom, ktorý mi vyhovuje. Keď spolu komunikujeme, nebojím sa s ním porozprávať o všetkom čo ma trápi, o akýchkoľvek problémoch, ktoré ma sprevádzajú na mojej ceste chudnutia. Hneď



18 na začiatku Matúš vždy zdôrazňoval: „Komunikuj so mnou!“ Veľmi rýchlo prišiel na to, v čom bol problém, prečo som zrazu prestala chudnúť. Nastavil mi tréningový program a naučil ma používať kalorické tabuľky a zrazu ako mávnutím čarovného prútika, kilá začali padať a padajú dodnes. Zistili sme, že moje telo sa rýchlo adaptuje na tréningový program a nastavenie kalorického príjmu, tak mi to mení a našťastie zakaždým to funguje.

Aké výsledky sa ti darí dosahovať?

Za 5 mesiacov spolupráce som dokázala schudnúť 23 kg (!) Číslo, o ktorom by som mohla len snívať, pokiaľ by som aj naďalej tvrdohlavo postupovala na vlastnú päšť. Ešte ma čaká nejaké kilá zhadzovať, ale s Matúšom sa absolútne nebojím zlyhania alebo neúspechu.

Zažila si nejaké stagnácie váhy počas chudnutia ? Ak áno ako často a ako si to riešila?

Väčšinou som dokázala chudnúť približne 3,3-3,5 kg za 3 týždne. V istom období som zrazu po 3 týždňoch schudla len 1,7 kg. Bola som veľmi neprijemne prekvapená. Príliš som sa zamerala na úspech a nechápala som čo sa stalo. Automaticky som premýšľala nad tým, že čo som spravila zle. Neuvažovala som však nad tým, že by som to vzdala. Počas najbližšej konzultácie mi Matúš vysvetlil čo sa mohlo stať a to ma upokojilo. Žiadna cesta, či už chudnutie alebo hocijaká v našom živote nie je bez malých zakopnutí, či už vlastnou vinou alebo okolnosťami, ktoré nevieme ovplyvniť. Potom mi Matúš zmenil program a zrazu za prvé 3 týždne padlo 5,5 kg. Jednoducho, telo je jedna nevyspytateľná entita, ktorá má občas vlastnú hlavu.

Čo všetko sa zmenilo/mení k lepšiemu vďaka zmene životného štýlu?

Žnem komplimenty ako kombajn. Priatelia hovoria, že som sebavedomejšia a spokojnejšia. Viacej sa usmievam. Ešte nie som na konci svojej cesty chudnutia, ale cítim sa skvelo a mám skvelú kondičku. Kedysi po 10 000 krokoch denne by som sa ledva vliekla domov. Teraz spravím 10 000 krokov v práci a veselo si idem po práci zabehať, pretože sa cítim skvelo a pri sile. Pri predstave, že mám vykonávať nejakú telesnú činnosť na verejnosti som mala hrôzu. Teraz nasadím slúchadlá a idem si. Dokonca sa mi to stalo aj dobrou formou terapie po náročnom stresovom dni v práci. Ísť tie problémy „vybehať.“

Čo by si odkázala ľuďom, ktorí váhajú, alebo odkladajú svoju premenu ? Prípadne začiatčovníkom, ktorí sa do toho chcú pustiť?

Nebudte hrdí a tvrdohlaví a požiadajte o pomoc odborníka. Ako si neoperujeme slepé črevo alebo srdce doma sami nožničkami, tak aj chudnutie dá zaberať a pokiaľ človek urobí nesprávne rozhodnutia, tak buď sa dočká neúspechu alebo v horšom prípade si poškodí zdravie. Na internete často čítame o zázračných dietach, respektíve o ľuďoch, ktorým sa podarilo schudnúť na vlastnú päšť. Pred takými klobúk dole, ale vždy je lepšie mať človeka, s ktorým celý proces zdieľate. Akonáhle prišli komplikácie alebo som porušila stravovací plán, hoci s hanbou, dokázala som o tom s Matúšom hovoriť. Neodsudzoval ma ani mi vynadal, božechráň. Podstata je sa nevzdať, pokiaľ zakopnete, treba sa pozbierať a ísť ďalej. Je to makačka, ale tie výsledky stoja za to.