



ZHUBNI A NEZBLBNI!

$BMI = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$

bamb**oo**k



ZHUBNI $BMI = \frac{\text{váha (kg)}}{\text{výška}^2 \text{ (m)}}$ A NEZBLBNI!

Oldřiška Ciprová

**Ilustrace
Lenka Němcová**

bambóok



KAROLÍNA

12 LET

155cm = 73 kg



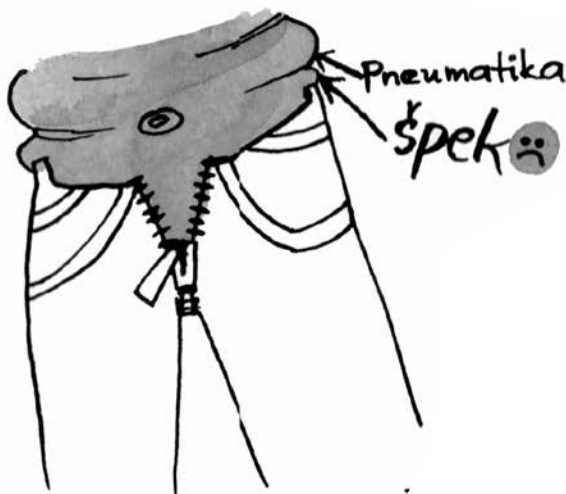
3. září

Jmenuji se Karolína Nováková a je mi dvanáct. Ještě nedávno jsem si myslela, že jsem úplně normální. Aspoň naši mi to pořád říkali. Teda neříkali, že jsem normální. Říkali, že jsem nejlepší a nejchytřejší a taky nejhezčí holčička široko daleko. To jsem byla malá, a tak jsem jim věřila a žila jsem v tomhle bludu taky. Jenže pravda je taková, že ve dvanácti letech vážím při sto padesáti pěti centimetrech sedmdesát tři kilo a jsem prostě tlustá. Tlustá Kája. Vyžraná jako prase, než jde na porážku. Vždyť moje mamka váží o 10 kilo míň než já a je skoro o hlavu větší!

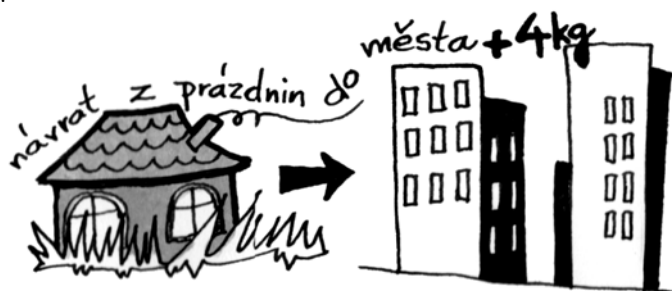


Na konci minulého roku jsem si začala všimnout debilních poznámek spolužáků ze třídy. Říkali o mně, že jsem Otesánek. Ovšem mamka mi vždycky utřela slzy a vysvětlila, že jsou na mě oškliví, protože mě ve skutečnosti milují.

Nedává to samozřejmě smysl, ale věřilo se tomu snadno. Kluci jsou odjakživa pěkní pitomečci, tak proč u nich hledat něco smysluplného?



Když jsem se před týdnem vrátila z letních prázdnin u babičky a chtěla jsem se z kraťasů konečně převlíct do džínů, nemohla jsem dopnout zip!





Mělo mi dojít, že dvanáct knedlíků denně asi někde vidět bude. Bohužel, ani malý kálhoty nestačily, abych prozřela. Muselo se to stát až dneska při těláku. Před celou třídou!

Skákání přes kozu nepatřilo nikdy k mým oblíbeným činnostem, ale dneska to bylo obzvlášť špatný. Byla jsem zadýchaná, jako když jde prase z bukvic dřív, než jsem k tý koze doběhla. Jakžtakž jsem se odrazila, vyskočila a pak... S hrozným zvukem mi ruply tepláky přímo na zadku. A ne málo. Zadek mi vylezl ven úplně celej a třída se mohla ztrhat smíchy. Pitomci.



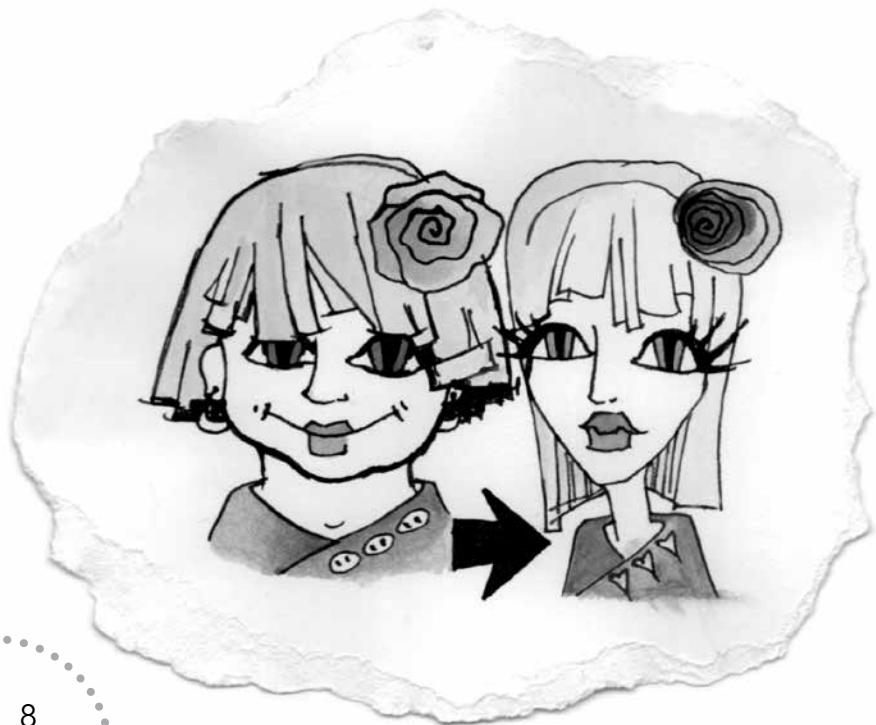
A učitel Šašek, místo aby se mě zastal, řekl, že se nám někdo přes prázdniny pěkně vyžral. Myslel tím mě. Debil jeden.



Šla jsem brečet do šatny a celý zbytek dne jsem na to musela myslet.

A dospěla jsem k závažnému rozhodnutí.

Už nebudu tlustá Kája. Budu štíhlá Karolína!



Dost bylo rodičovské zaslíbenosti a snídani u mekáče! Dost bylo Coca-Coly a medovníku!



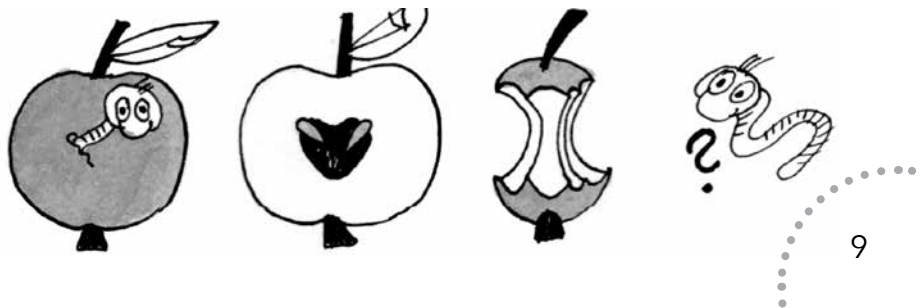
Teď jsem jiná. Od dnešního dne je s cukrem a tukama konec!

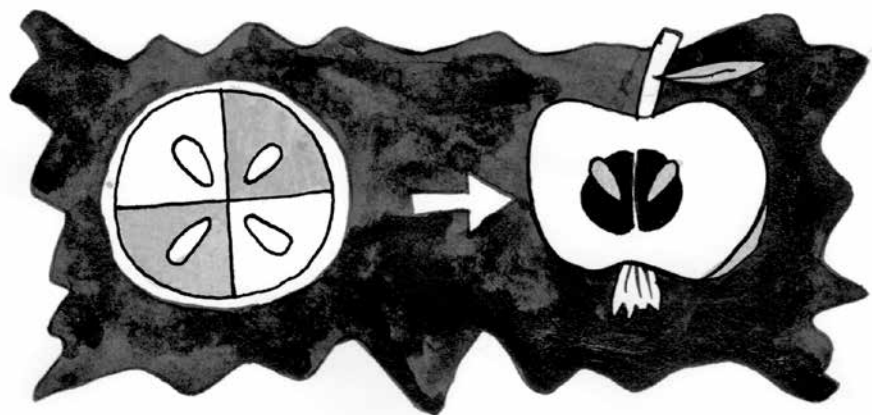
Budu si sem psát své pokroky. Začnu hned teď.

Po večeři.

Mamka dělá vepřo knedlo, tak by byla zklamaná.

Ale od zítra to rozjedu.





Den první

Váha: 73 kg

Hlavním problémem toho hubnutí bude asi mamka. Má pocit, že dokud hýbu pusou a něco žvejkám, je vše v pořádku. Takže utajit před ní své rozhodnutí je totální peklo. Jenže když se jí přiznám, budu pořád poslouchat otázky, jestli mi něco není.



Ona to nechápe. A tatka taky ne. Oba si myslí, že vypadám normálně, a ne jako malý sluně. Svěřovat se tedy nehodlám. Ráno jsem snědla celou snídani, aby nic nepoznala. Bohužel, byly palačinky a já je miluju. Snědla jsem jich pět. A to je dost. Sakra.



Důležitý je vymyslet plán.

Ve škole jsem svačinu hodila do koše a nechtěla jsem jít ani na oběd, ale v břiše už mi strašně kručelo, až se po mně kluci ve třídě otáčeli a měli blbý kecý.



Hlavně Michal, což mi vadí ze všeho nejvíc. Má ty nejmodřejší oči na světě. A nejspíš nemá rád tlustý holky.

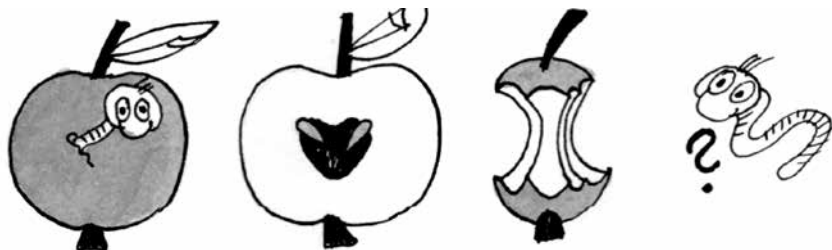
K obědu byly karbanátky. Tak jsem snědla půlku jednoho a byla na sebe pyšná.

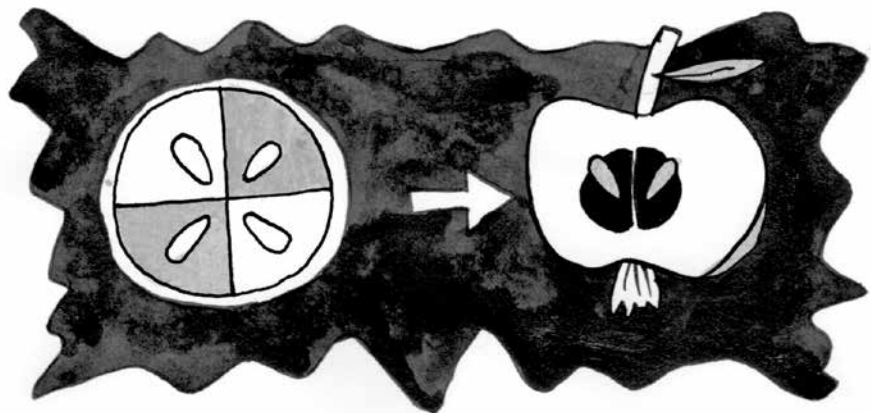


A večere se povedla, protože naši šli do divadla. Mamka mi tam nechala, abych si ohřála, zbytek toho vepřa knedla. Tak jsem to spláchla do záchodu a napila se hodně vody.



Mám strašný hlad, ale přece to nevzdám hned
první den!





Den pátý

Váha: 69,5 kg

Dneska ráno se mi před zrcadlem zdálo, že mám trochu větší oči. A že jsem taková celá... hezčí.

Zhubla jsem sice jen pár kilo, ale dopnu džíny,



co jsem měla před prázdninama. Jsem v nich narvaná jak taška, ale jsou aspoň zapnutý.



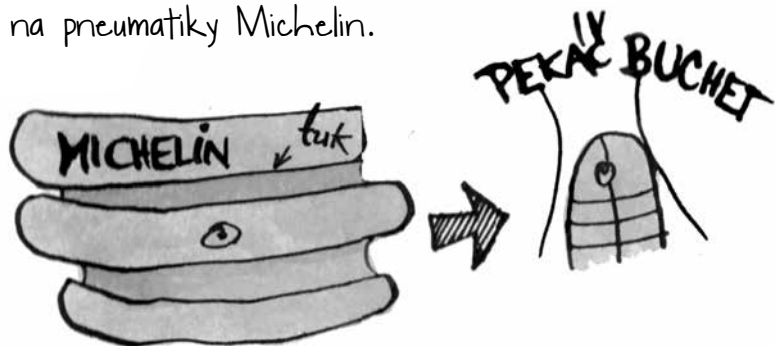
Bohužel to ale znamená, že sice dělám v hubnutí pokroky, ale pořád jsem stejný Otesánek jako na konci sedmičky. To je pěkná průda.

Navíc je to děsně namáhavý, pořád si vymýšlet blbosti, proč se nemůžu najíst s našima u stolu, abych mohla to jídlo pak vyhodit. A pořád mám strašněj hlad. Je to lepší než na začátku, ale stejně mi v tom bříše kručí a cítím se slabá jako potřetí vylouhovanéj čaj.

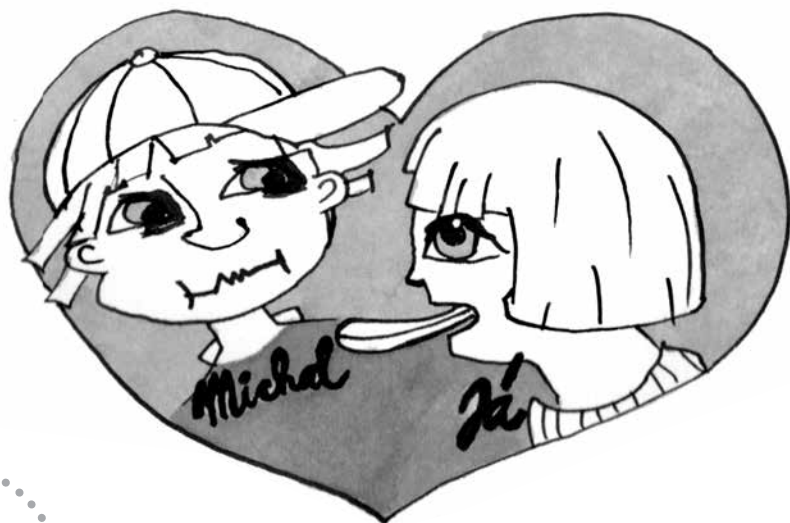


Jestli štihlá znamená, že budu jako mátoha, musím se s tím naučit žít. Protože já budu štihlá. A Michal si mě

konečně začne všimát taky jinak, ne jen kvůli tomu, že mám břicho jak panáček z té reklamy na pneumatiky Michelin.

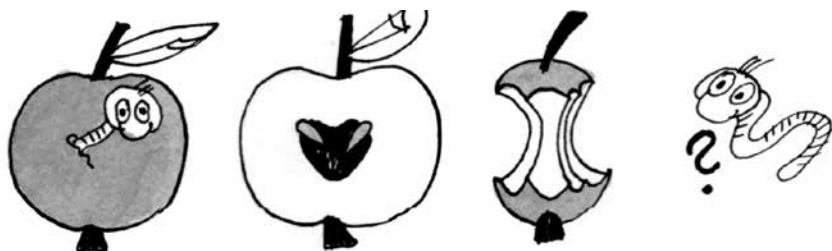


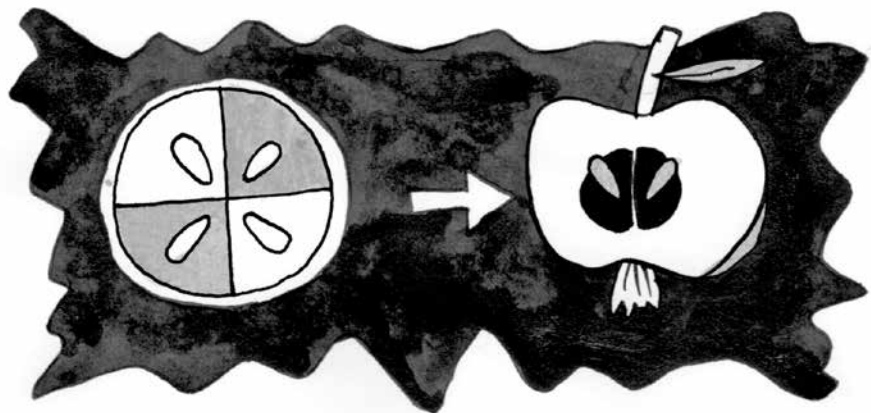
A když už jsem u toho, tak dneska si Michal všiml, že jsem vyhodila svačinu. Dlouho se na mě díval, až jsem celá znervózněla. Tak jsem na něj vyplázla jazyk.



Výborná reakce, já vím. Ale když on koukal tak...
divně.

Je přede mnou víkend, tak jsem zvědavá, jak se
mi povede tu dietu udržet v tajnosti před našima.





Den osmý

Váha: 68 kg

Super, mám pět kilo dole.

Ani to nebolelo. Teda bolelo. Boli to jako prase, když mám pořád děsnej hlad, ale pro krásu člověk prostě trpět musí. Jinak by si tý krásy možná ani nevážil. Každopádně sobota proběhla v pohodě, protože naši odjeli na chalupu. Vymluvila jsem se,



že je mi špatně a zůstala jsem celý den sama doma.



Všechno jídlo, co mi tu mamka navařila, jsem spláchla do záchodu. Večer, když naši přijeli, jsem řekla, že už nebude večereť, protože nemám hlad. Vzhledem k patnácti spláchnutým knedlíkům se mamka ani nedivila a nenutila mě jíst jako obvykle.



V noci jsem se ale potila, jako když jde prase z bukvic. Napadlo mě, že je to možná tím, že nic nejím, ale jak jinak mám zhubnout, sakra. V neděli to bylo ještě horší. Prostě jsem se nemohla vymluvit vůbec na nic. Mamka mi nandala klasicky devět knedlíků k rajský a já na tu dietu - teda hladovku - úplně zapomněla.



Jenže moje tělo si na ni asi nějak vzpomnělo nebo co, a tři minuty po obědě se mi udělalo tak strašně špatně, že jsem musela všechno vyzvracet. Bylo to hrozné, ale musím přiznat, že jsem měla radost, že jsem ze sebe ty