

HUBNUTĀ - STO DNĀ - 1.

PondĀlĀ-, 20 zĀřĀ- 2010

A je to tady. Den "D" - ten mĀj, koneĀnĀ (opĀt) nastal. OpĀt jsem se dostala do bodu, kdy mi mĀj pĀtĕkající bĀvadí. Stehna se mi pĀmi ělapání na kole pĀevalují a tĀou jedno pĀes druhé a kdybych mávla paĀí, tak vytaham ěpekem naplnĀna kĀĀe, mĀ zaruĀenĀ praětí do nosu. Jsem ve stadiu, kdy mi uĀ vadí tahání nadbyteĀs sebou po svĀtĀ. Jsem na sebe nĀjak moc tĀĀká...

Po dlouhĕm - cca 14ti dennĕm - odhodlĀvání jsem si stoupla na váhu. Ten ěok, ta hrĀza hrĀzoucí, nĀco takovĕho jsem opravdu neĀekala! Od mého posledního odhodlĀní (v bĀeznu, pĀedtĕm pak v lednu) jsem váĀila o deset kilo ménĀ. A to jsem uĀ potĀebovala hubnout tehdy, pĀed tĀmi deseti kily navíc. Po krátkĕm anxiety záchvatu jsem si Āekla: je to jen Āíslo, je to jen poĀáteĀní Āíslo, je to moje Startovní Āíslo! ProtoĀe, jak jsem i podle svých známých vĀtinou se hlídáme pĀes týden a o víkendu to zase věchno máme zpátky, budu se váĀit kaĀdý pátek. Tak budu vĀdĀt, zda se o víkendu odváĀu (dietní colou s popcornem) Āi neodváĀu (pĀidám bĀh Āi plavání.) Dala jsem - Sto dní Sto dní znĕ celkem dobĀe, to se dá vydrĀĕt, ne? (hehehehe) VytvoĀila jsem si - jako obvykle - malou krásnou tabulku s kily a páteĀními daty, do které si budu zaěkrtávat, jak se mi to hezky chĕl dolĀ. Mám ji schovanou v ěuplíku v práci, neboĀ se za svoje Startovní Āíslo vysoce (v mém pĀípadĀ spĕ ěiroce) stydĕm. j taková jsem bývala... Mé drahĕ ěiroké kolegynĀ s "navĕc kily" - jakoukoli radu uvĕtám... Nemám totiĀ nejmeně ponĀtĕ, co budu dĀlat, aĀ budu pro zbytek svojĕ rodiny vaĀmit. Budu jim tam nejspĕ ěiroce; slintat do kastrolu?!? DĀti se mĀ zas budou ptĀt: "Budeě dneska, maminko, jĕst, nebo zase hubneě?" Tak uĀ jsem i jim odmalĀka zadĀlala na ěpatné zvyky. Lenka TEĀŽ JEĀš JEDNO UPOZORNĀŠNĕ: - zde, v levĕm pruh kousek vĕ, vidĕte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-)) - a tady je pĀĕmo onen první slibovaný recept (kliknĀte si) d@niela