

# 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 bĀ vadí. Stehna se mi pĀmi ělapání na kole pĀevalují a tĀou jedno pĀes druhé a kdybych mávla paĀí, tak vytahan ěpekem naplnĀna kĀĀe, mĀ zaruĀenĀ praětí do nosu. Jsem ve stadiu, kdy mi uĀ vadí tahání nadbyteĀ s sebou po svĀtĀ. Jsem na sebe nĀjak moc tĀĀká...

Po dlouhém - cca 14ti denním - odhodlávání jsem si stoupla na váhu. Ten ěok, ta hrĀza hrĀzoucí, nĀco takového jsem opravdu neĀekala! Od mého posledního odhodlání (v bĀeznu, pĀedtím pak v lednu) jsem váĀila o deset kilo ménĀ. A to jsem uĀ potĀebovala hubnout tehdy, pĀed tĀmi deseti kily navíc. Po krátkém 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 zní celkem dobĀe, to se dá vydrĀet, ne? (hehehehe) VytvoĀila jsem si - jako obvykle - malou krásnou tabulku s kily a páteĀními datумы, do které si budu zaěkrtávat, jak se mi to hezky chýlí dolĀ. Mám ji schovanou v ěuplíku v práci, neboĀ se za svoje Startovní Āíslo vysoce (v mém pĀípadĀ spí ěiroce) stydím. j taková jsem bývala... Mé drahé ěiroké kolegynĀ s "navíc kily" - jakoukoli radu uvítám... Nemám totiĀ nejmeněí ponĀtí, co budu dĀlat, aĀ budu pro zbytek svojí rodiny vaĀit. Budu jim tam nejspí ěiroce; slintat do kastrolu?!? DĀti se mĀ zas budou ptát: "Budeě; dneska, maminko, jíst, nebo zase hubneě;?" Tak uĀ jsem i jim odmalĀka zadĀlala na ěpatné zvyky. Lenka TEĀŽ JEĀš JEDNO UPOZORNĀŠNĀ: - zde, v levém pruh kousek vĀ; vidíte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-)) - a tady je pĀímo onen první slibovaný recept (kliknĀte si) d@niela