

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 dlouhĀm - cca 14ti dennĀm - odhodlĀvání jsem si stoupla na váhu. Ten ěok, ta hrĀza hrĀzoucí, nĀco takového jsem opravdu neĀekala! Od mého posledního odhodlĀní (v bĀeznu, pĀedtĀm pak v lednu) jsem váĀila o deset kilo ménĀ. A to jsem uĀ potĀebovala hubnout tehdy, pĀed tĀmi deseti kily navíc. Po krátkĀm 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 znĀ celkem dobĀme, to se dá vydrĀĀet, 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 chĀlĀ. Mám ji schovanou v ěuplíku v práci, neboĀ se za svoje Startovní Āíslo vysoce (v mém pĀípadĀ spĀ ěiroce) stydĀm. jĀ taková jsem bývala... Mé drahĀ ěiroké kolegynĀ s "navĀ kily" - jakoukoli radu uvĀtám... Nemám totiĀ nejmeně ponĀtĀ, co budu dĀlat, aĀ budu pro zbytek svojĀ rodiny vaĀmit. Budu jim tam nejspĀ ěiroce; slintat do kastrolu?!? DĀti se mĀ zas budou ptĀt: "Budeě; dneska, maminko, jĀst, nebo zase hubneě;?" Tak uĀ jsem i jim odmalĀka zadĀlala na ěpatné zvyky. Lenka TEĀŽ JEě; TĀš JEDNO UPOZORNĀŠNĀ: - zde, v levĀm pruhĀ kousek vĀ; vidĀte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-)) - a tady je pĀĀmo onen první slibovaný recept (kliknĀte si) d@niela