

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 mĀvla pĀĀí, tak vytaham 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 dlouhĕm - cca 14ti dennĕm - odhodlĀvání jsem si stoupla na vĀhu. Ten ěok, ta hrĀza hrĀzoucí, nĀco takovĕho jsem opravdu neĀekala! Od mĕho poslednĕho odhodlĀní (v bĀeznu, pĀedtĕm pak v lednu) jsem vĀĀila o deset kilo mĕnĀ. A to jsem uĀ potĀebovala hubnout tehdy, pĀed tĀmi deseti kily navíc. Po krĀtkĕm anxiety zĀchvatu jsem si Āekla: je to jen ĀĀslo, je to jen poĀĀteĀnĀ ĀĀslo, je to moje Startovní ĀĀslo! ProtoĀe, jak jsem i podle svĕch znĀmĕch vĀtěinou se hlĕdĀme pĀes tĕden a o vĕkendu to zase věchno mĀme zpĀtky, budu se vĀĀit kaĀdĕ pĀtek. Tak budu vĀdĀt, zda se o vĕkendu odvĀĀu (dietnĕ colou s popcornem) Āi neodvĀĀu (pĀidĀm bĀh Āi plavĀnĕ.) Dala jsem - Sto dnĕ Sto dnĕ znĕ celkem dobĀe, to se dĀ vydrĀĕt, ne? (hehehehe) VytvoĀila jsem si - jako obvykle - malou krĀsnou tabulku s kily a pĀĀnĕmi datumy, do které si budu zaěkrtĀvat, jak se mi to hezky chĕlĕ dolĀ. MĀm ji schovanou v ěuplĕku v prĀci, neboĀ se za svoje Startovní ĀĀslo vysoce (v mĕm pĀĀpĀĀ spĕ ěiroce) stydĕm. jĀ takovĀ jsem bĕvala... Mĕ drahĕ ěirokĕ kolegynĀ s "navĕc kily" - jakoukolĕ radu uvĕtĀm... NemĀm totiĀĀ nejmeně ěponĀtĕ, co budu dĀlat, aĀ budu pro zbytek svojĕ rodiny vĀĀit. Budu jim tam nejspĕ ěslintat do kastrolu?!? DĀti se mĀ zas budou ptĀt: "Budeě dneska, maminko, jĕst, nebo zase hubneě?" Tak uĀ jsem i jim odmĀĀka zadĀlala na ěpatnĕ zvyky. Lenka TEĀĀ JEĀĀ JEDNO UPOZORNĀĀNĕ: - zde, v levĕm pruh kousek vĕě, vidĕte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-)) - a tady je pĀĀmo onen prvĕnĕ slibovanĕ recept (kliknĀte si) d@niela