

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 vytahanepekem naplnĀna kĀĀe, mĀ zaruĀenĀ praĀtí do nosu. Jsem ve stadiu, kdy mi uĀ vadí tahání nadbyteĀs 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 vĀechno 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 zaĀkrtávat, 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 nejmenĀí ponĀtí, co budu dĀlat, aĀ budu pro zbytek svojí rodiny vaĀmit. 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 pruhokousek vĀ; vidíte ikonku "TAKHLE HUBNOU KUDLANKY" - zkuste si kliknout ... :-)) - a tady je pĀímo onen první slibovaný recept (kliknĀte si) d@niela