

AKÁ BOLA TVOJA PÔVODNÁ VÁHA?

Miška, mladá slečna – zavalitá postava a mnoho kíľ navyše, pochmurnejší život, veľkosti niekoľko X. Teraz? Vyšportovaná postava, smiech na perách, žiadne veľkosti X. takáto radikálna zmena však nenastala lúsknutím prsta. Drina, pot, slzy. O tom, čo všetko pre svoju krásnu postavu musela urobiť, nám povie naša spolužiačka Miška Srebalová.

autor: MIRKA

FON: Aká bola tvoja pôvodná váha?
Bolo to niečo pod 90 kíľ.

FON: Myslíš si, že tvoja „vyššia“ váha bola ovplyvnená genetikou alebo to bolo o chuti do jedla a minime pohybu?

Nie, nebola to genetika. Genetika je len výhovorka ľudí, ktorí hľadajú príčinu svojej obezity a možno povedať, že ju ani nechcú nájsť alebo správne pomenovať. Od mala som rada jedla a bola som pohodlná, pohyb mi nechýbal. Hoci je naša rodina športovo založená, aj jedlo u nás vždy hralo dôležitú úlohu.

FON: Vieme, že povedať si – a dost! Je veľmi náročné. Čo ťa motivovalo k tomu, aby si radikálne zmenila svoj život a začala sa meniť?

Nie je náročné povedať si to, náročné je začať sa meniť! Mój dôvod a motivácia? Žiaden konkrétny som nemala, jednoducho ma nebavil život sivej myšky, na ktorú pozerajú a premeriavajú si ju všetci ostatní. Samozrejme, nejde len o vzhľad, cítila som sa zle psychicky i fyzicky.

FON: Aj pri obrovskej motivácii máme tendenciu rýchlo sa vzdať. Aké boli tvoje začiatky? Tendencia vzdať sa hrozí ľuďom, ktorí si dajú veľmi vysoké ciele a čakajú rýchle výsledky. Všetky začiatky sú ťažké. Nezmyselné diéty, hladovky, prehnaná záťaž, tzv. pokus – omyl, občas zhodené

kilá a niekedy zas zlyhanie, o psychike ani nehovoriac. Po prvotných chybách som našla aj ja ten správny smer, keď si nemusím nič odopierať, avšak nezneužívam to a nejem veľa sladkostí.

FON: Určite sa musel zmeniť tvoj jedálniček i celý denný režim. Popíšeš nám, ako vyzerá tvoj deň?

Mój deň začína už o 4. 00, pripravím si veci do školy, desiatu, raňajky, pripravím si veci do posilňovne a o 6. 20 som už v Poprade – posilňovňa, škola. Doma sa snažím oddychovať. Väčšinou si na jedálniček nedávam pozor, svoje telo poznám. Snažím sa jesť pestro. Pečivo, tučné jedlá či čokoláda v mojom jedálničku nechýbajú, riadim sa heslom, že všetkého s mierou.

FON: Ako dlho trvala tvoja premena? Dnes máš ukážkovú, priam závideniahodnú postavu.

Premena, čo sa týka chudnutia, bola rýchla, asi 5 mesiacov, bolo to chudnutie z 90 na 50 kíľ. Potom prišli problémy a schudla som na 47 kíľ. Momentálne vážim 56 kilogramov.

FON: Na záver mám už len jednu otázku. Čo by si poradila dievčatám, ktoré nie sú najspokojnejšie so sebou, chceli by zhodiť nejaké to „kilečko“ a stále nevedia nájsť tú správnu motiváciu?

Pre dievčatá, ktoré nevedia nájsť motiváciu? Chceš schudnúť? Spýtaj sa sama seba! Buď to chceš, alebo nie. Nehľadajte dôvody, motiváciu, príležitosti, predsavzatia, výhovorky, prečo nie. Základom je uvedomiť si, že to nie je jednoduchá cesta, musíte sa na to podujat s radosťou, nie s nechutou. Každopádne všetkým želám veľa šťastia!

