

„Nešťastná nahrazovala“

Yvona (47) se vždy vyhýbala skupinovému cvičení. Díky bikram józe ale změnila názor.



Zváhy jsem měla mindráky už jako dítě. Ve druhé třídě jsem navíc musela nosit velké brýlové obruby, ve kterých jsem si připadala jako neforná koule. Sportu jsem dvakrát neholdovala, třebaže jsem každé léto trávila na táboře. Absolvovala jsem pokaždé všechny tři turnusy, rodiče totiž neměli jinou možnost, kam by mě mohli na celé prázdniny umístit. Tábory jsem z celé duše nenáviděla. Většinou tam po mně chtěli, abych se účastnila různých kolektivních her, které pro mě znamenaly totéž co živelná pohroma.

Kolo zahodila dřív, než na něj vůbec sedla...

Jediné, co mě doopravdy bavilo, byl ping-pong. Dokonce jsem získala skvělé čtvrté místo na táborovém mistrovství, čímž jsem sice trochu vylepšila svou reputaci, ale beztak mi tenhle způsob trávení prázdnin dodnes leží v žaludku,“ usmívá se Yvona Sekyrová při vzpomínce na své někdejší trampoty. Adrenalinové vášně ji zkrátka nechávaly zcela chladnou. „Nenaučila jsem se dokonce ani jezdit na kole, nemluvě o bruslení nebo lyžování. Babička, u které jsem vyrůstala, velice milovala přírodu, totéž se ovšem nedalo říct o sportu. Jednou se mě ujal kamarád ve snaze předat mi alespoň základní cyklistické dovednosti, ale marně. Zahodila jsem kolo

dřív, než jsme se dostali k první lekci. Trpěla jsem totiž utkvělou představou, že si zlámu všechny kosti v těle. Kupodivu mi v té době tento hendikep nijak zvlášť nepřekážel. Bydlela jsem tehdy v centru Prahy, nejdřív v Železné ulici, později kousek od Bílé Labuť. V tajuplných zákoutích zdejších dvorků jsme s partou kamarádů prožívali svá báječná dětská dobrodružství,“ vzpomíná na hezké chvíle chůva z povolání,

Výzva!

Podánilo se i vám nebo někomu z vašich blízkých zhubnout? Napište nám na redakční mail: zjenickova@bauermedia.cz Rádi váš příběh zveřejníme.

jejíž velkou láskou bylo odjakživa dobré jídlo. Nad babiččím nedělním obědem – pečeným kuřetem s knedlíkem a zelím, a slepičí polévkou s domácími nudlemi se rozplývá ještě dnes.

Nebylo proč odolávat všem těm úžasným dobrotám!

„Asi je to nostalgie po mé milované babičce, ale přijde mi, že takhle dobré jídlo už od té doby nikdy ni-

65 kg

Paní Yvona dnes září přirozeným půvabem a zdravím. Recept na zázračnou proměnu našla tam, kde by to čekala ze všeho nejméně – v tělocvičně.



však znovu našla sama sebe.

Lásku mi sladké!



Bikram jóga vrátila
Yvoně ztracený elán
a chuť do života.

Bikram jóga

Co od cvičení čekat?

- Je to dynamické devadesátiminutové cvičení v sále vyhřátém na 42 °C.
- Pomáhá při redukci váhy.
- Posiluje imunitní systém, stimuluje endokrinní žlázy, zvyšuje kapacitu plic podporuje srdeční činnost.
- Zlepšuje pružnost páteře, posiluje kosti a svaly. Působí na uklidnění mysli a podporuje psychickou pohodu.

neuvěřil. O Velikonocích zase babička dělávala Boží milosti. Platy vykrajované do tvaru čtverců obdélníků, do kterých se přidával rum nebo bílé víno. Usmažily se na oleji, osušily a posypaly cukrem a skořicí. Po téhle dobrotě jsem se mohla utlouct nejen já, ale i všechny moje kamarádky.

Časné mlsání si brzy opravilo svou daň

„Mlsala jsem štrúdl, ale stejně tak jsem se vrátila s bramborovým salátem. Když jsem se vrátila proto divu, že jsem už jako šestnáctiletá děvečka byla pěkně oplátněná. Vážila jsem něco okolo 70 kg, a když jsem se vrátila, navíc jsem trpěla takzvanou po-

Zajímavosti o Yvoně Sekyrové:

Věk: 47 let
Původní váha: 75 kg
Nyní: 65 kg
Rozdíl: 10 kg za rok
Výška: 168 cm
Profese: profesionální chůva
Znamení: Váhy
Koníčky: jóga, tanec, filmy

merančovou kůží, takže jsem se tehdy za svou postavu dost styděla.“ přiznává pohledná žena a dodává: „Nevím, zda právě mé kypré tvary způsobily, že se o mě kluci příliš nezajímali. Přesto jsem se nakonec poměrně brzy vdala. Mohla za to vlastně moje babička, která byla domovnicí v činžovním domě.

Konečně jsem měla lásku, abych ji záhy ztratila

K jejím povinnostem patřil i úklid chodníku, při kterém jsme spolu mnohdy strávily i celé noci. Však se také před naším domem dalo ze země klidně jíst. Když jsem jednou venku zametala, oslovil mě nějaký chlapec z Moravy a pár dní jsme pak spolu koketovali. Nakonec mi ale stroze oznámil, že jsem na něj příliš mladá, a seznámil mě se svým kamarádem. S tím jsem pak prožila svůj první milostný vztah a později jsem dokonce otěhotněla. Vzali jsme se, když mi bylo osmnáct. Měli jsme se moc rádi, ale naše manželství bylo smutné, s bolestným koncem,“ líčí těžké životní období paní Yvona. Jejím muži totiž krátce po svatbě, v pouhých třiatdvaceti letech diagnostikovali mozkový nádor. „Po operaci se vrátil domů, ale náš společný život už nikdy nebyl jako dřív.

Smutek a trýznivé pocity osamění tišila sladkostmi

Po třech letech jsem to vzdala a odstěhovala se s dcerou zpátky do Prahy. Naše malá Kačenka (dnes je jí už 28 let) potřebovala mámu, která je v pohodě, a já jsem manželovu nemoc nesla hodně těžce. Dlouho mě kvůli tomu trápilo svědomí, jeho rodina na Moravě byla úžasná a já jsem vždycky toužila po hezkých vztazích, ale takhle to opravdu dál nešlo. Sedm let jsem potom žila s dcerou sama a své nepřijemné vzpomínky a pocit opuštěnosti pravidelně zaháněla dobrým jídlem. Hlavně sladké jsem konzumovala ve velkém. Lásku, která mi tolik chyběla, jsem stále častěji nahrazovala čokoládou, sušenkami, dortíky, oblíbeným štrúdlm a mnoha dalšími pamlsky. I když jsem se nikdy

neprojedla do těžké obezity, slušnou nadváhu jsem měla.“ přiznává statečná sympatačka, která se po sedmi letech samoty prodala za „Sekyrku“, jak říká svému druhému, dnes již bývalému muži. Mají spolu pěkný přátelský vztah a také další, nyní již 18letou dceru. Život ubíhal a kolem čtyřicítky dospěla paní Yvona k zásadnímu rozhodnutí udělat něco se svou postavou! Vážila tehdy něco kolem 75 kg a bála se, že by její váha v období menopauzy poskočila ještě o něco výš. Nějakou dobu chodila cvičit, dokonce i do posilovny, ale počáteční nadšení a odhodlání vždy záhy vyprchaly.

Bikram jóga, aneb zážrak, který se konal...

„Občas mě kamarádky dotáhly na aerobik, jenže po pár lekcích mě to přestalo bavit. Pak se ale stal zážrak! Jedna známá mě vzala na bikram jógu, tehdy poměrně neznámou, která navždy změnila můj negativní postoj ke kolektivním aktivitám. Nejdřív jsem nemohla pochopit, co je tak úžasného na cvičení v nesnesitelném vedru, kde z člověka pot jenom lije. Po úvodní lekcí jsem se však do bikram jógy beznadějně zamilovala. Nádherně jsem si protáhla tělo, vyčistila mysl

a po dlouhé době nasála opět pozitivní energii. A co víc, začala jsem sice pomalu, zato však spolehlivě hubnout. Pas se mi zúžil, postava se zpevnila a pěkně vytvarovala, nadbytečné tuky zmizely. A to bez nutnosti podstupovat nějaké drastické metody. Nemluvě o tom, jaká vzpruha to byla pro mou duši!“ pochvaluje si účinky cvičení paní Yvona.

Našla v sobě sílu, ve kterou již nedoufala

K proměně přispěla i změna stravy. „Naučila jsem se vařit makrobioticky. Cítím se nejen zdravější a štíhlejší, ale zbabavila jsem se i úporných migrén. Po roce a půl cvičení jsem zhubla 10 kg a váhu si stále držím. Cvičím už pět let a bikram jóga se pro mě stala téměř závislostí! Vnesla mi do života harmonii, pomohla mi najít nové přátele a jiný pohled na život. Kdybyste mi před pár lety řekli, že budu dobrovolně třikrát týdně zavřená v tělocvičně, nevěřila bych. Nikdy však neříkej nikdy... Tohle u mě platí dokonale! ●



Mlsat jde i zdravě. Paní Yvona to moc dobře ví a činí tak s chutí!

Chutný tip od Yvony

Zelenina na pánvi

Cibule, olivový olej, rozmarýn, lilek, cuketa, mrkev

Cibuli nakrájíme na špalíčky, cuketu na kolečka, lilek na trojúhelníčky a mrkev na nudličky. Na pánev nalijeme trochu oleje, přidáme cibuli a mrkev, trochu rozmarýnu a špetku soli. Přidáme nakrájenou cuketu a lilek. Nakonec vmícháme lžičku cukru a balsamického octa a dvě minuty podusíme.

