

# Já & můj odborník

Markéta a Pavlína se rozhodly, že si na cestě za postavou snů nechají odborně poradit. Jedna se obrátila na výživovou poradkyni a druhá na psycholožku. Už po měsíci měly první výsledky a dnes se shodují, že metoda „pokus omyl“ v hubnutí nefunguje.

Markéta Sulejmani (41)  
na volné noze & Lada Nosková  
výživová poradkyně  
(www.mydiet.cz)

## Specializace

**Lada Nosková:** „Lidé si často nevědí rady s jídelníčkem. Během šestnácti let zkušeností jsem se už naučila být dobrým stratégem. Zjistím, co kdo potřebuje, a nasměruji ho správným směrem. Během schůzek, kdy se s klienty potkávám zhruba jednou za čtrnáct dní, je učím rozumět jídlu, vysvětluji, radím a vyvracím mýty. Hlavní je začít se stravovat vyváženě. Nedávno jsem vytvořila on-line poradnu MyDiet.cz, kde se každý může naučit správně si sestavit jídelníček na míru, a já mu dám dvakrát týdně zpětnou vazbu.“

## Seznámení

**Markéta Sulejmani:** „Na Ladu jsem se poprvé obrátila v roce 2009, když jsem chtěla po narození dcery shodit těhotenská kila. Inspirovala mě kamarádka lékařka, která byla Ladinou klientkou. Často za mnou chodila do práce a já si všimla, že přestože neustále jí, stále hubne. Neskutečně mě tím vytáčela, protože jsem byla přesvědčená, že čím méně budu jíst, tím méně budu vážit.“

**Lada Nosková:** „Mnoho lidí si stejně jako Markéta nasadí tvrdý režim a myslí si, že když vynechají přílohy a sladkosti, zhubnou. Výsledek je většinou opačný. U Markéty bylo nejdůležitější srovnat jídelníček a naučit ji, že jídlo může pracovat pro ni a že může také mlsat, a to zdravě a bez výčitek.“

## První úspěch

**Markéta Sulejmani:** „Pro mě byla osvobozující už skutečnost, že jsem udělala první krok a obrátila se na odborníka. Od chvíle, kdy jsem se připravovala na naše

první setkání a psala pro Ladu seznam potravin, které běžně jím, jsem začala víc přemýšlet nad tím, co jím. Po čtrnácti dnech nového režimu bylo na některých kalhotách znát, že jsou mi volnější, po měsíci si změny všimlo okolí a další úspěchy na sebe nenechaly dlouho čekat.“

## Společná cesta

**Lada Nosková:** „Nejsem zastáncem toho, aby za mnou klienti chodili dlouhodobě, proto jsme s Markétou ušly v roce 2009 kus cesty a rozloučily se. Znovu se na mě obrátila v roce 2016. Díky on-line poradně si utříbila znalosti, naučila se novým receptům, kombinacím potravin a získala znovu jistotu, že ví, kolik a co má jíst.“

**Markéta Sulejmani:** „Zjistila jsem, že metoda ‚pokus omyl‘ v přístupu k jídlu nefunguje. Když potřebujeme poradit s financemi, také se obrátíme na finančního poradce – a stejné to je i s tělem. Potřebovala jsem někoho, kdo jídlu rozumí, a to byla Lada.“

## Výsledek

**Markéta Sulejmani:** „V 41 letech mám stejnou postavu jako v pětadvaceti, což je geniální. Největším úspěchem pro mě však je, že mě Lada naučila dívat se na jídlo nově a díky ní jsem začala vařit zdravě pro sebe i celou rodinu. Rozšířila jsem jídelníček o tvaroh, cottage, řecký jogurt a alternativní obiloviny, jako je quinoa nebo pohanka. Ale najde se i prostor pro dobroty z Ladiny kuchařky.“

**Lada Nosková:** „Cesta ke štíhlé postavě tu vždycky je. Jen je potřeba se zamyslet, vyměnit pár věcí, nahradit největší zlo a pochopit principy stravování.“

Lada Nosková  
(vlevo)  
a Markéta  
Sulejmani

„Největším úspěchem pro mě je, že mě Lada naučila dívat se na jídlo nově.“



TEXT: IVETA VAŘEČKOVÁ, FOTO: IVY E. MORWIEN, STYLING: IVANA PRAŽÁKOVÁ, MAKE-UP: DÁŠA KRŠKOVÁ A IVA DAVIES, PRODUKCE: ELIŠKA ŠTÁSTNÁ



„I na sobě jsem zjistila, že můžeme mít sebelepší zdravotní styl, ale pokud se nebudeme mít rádi a budeme v životě zažívat velký stres a emoční napětí, úspěch se nedostaví.“

Paylína  
Vaculíková (31)  
finanční manažerka projektů EU



Zuzana Douchová  
psycholožka, koučka a nutriční  
poradkyně  
(www.zuzanadouchova.cz)

### Specializace

**Zuzana Douchová:** „Zabývám se komplexním hubnutím, což znamená, že se s klienty zaměřuji nejen na jejich jídelníček, ale i na jejich vztah k jídlu, druhým, sobě i práci. Přicházejí za mnou lidé, kteří začínají tušit, že problémy s váhou částečně vězí v jejich psychice, což se ve více než devadesáti procentech potvrdí. I na sobě jsem zjistila, že můžeme mít sebelepší zdravotní styl, ale pokud se nebudeme mít rádi a budeme v životě zažívat velký stres a emoční napětí, úspěch se nedostaví.“

### Seznámení

**Pavlína Vaculíková:** „Už ve škole jsem se nechala strhnout kamarádkami, které neustále řešily svou váhu, a postupně jsem si začala myslet, že když zhubnu, všechny problémy se rázem vyřeší. Po vysoké škole přišel první výkyv. Nevědomky jsem si zmenšila porce na polovinu, skoro každý den jsem cvičila a ve výsledku shodila dvanáct kilogramů. Okolí mi říkalo, že už je to moc, ale já netušila, jak hubnutí zastavit. Pak přišla nová práce – neznámé prostředí, obrovská instituce, a já naopak začala stresy po večerech zajídat sladkým. Váha se rázem dostala do druhého extrému. Jídlo se v tu chvíli stalo mým největším nepřítelem. Vůbec jsem netušila, co si můžu dát. Věděla jsem, že potřebuji

poradit nejen s jídelníčkem, ale i se životem. Zuzku jsem poprvé viděla v roce 2014 v pořadu České televize, a přestože jsem z Brna a Zuzka z Prahy, rozhodla jsem se k ní objednat.“

**Zuzana Douchová:** „Jídlo je často naše jediná berlička, díky které život zvládáme, je však potřeba si z něj udělat pomocníka. Nemám ráda univerzální jídelníčky, protože jsou lidé, kteří se nechtějí stát otroky vážení, a těm jej ani nenabízím. Pavle ale dělá dobře struktura a daný směr, a proto pro ni byl důležitý individuální přístup a sestavený jídelníček, aby se měla ze začátku o co opřít.“

### První úspěch

**Pavlína Vaculíková:** „Zuzka mi byla od první chvíle sympatická. Do ničeho mě nenučila, nic mi nezakazovala a slíbila, že nový jídelníček bude pestrý, zdravý a že budu i mlsat. První tři týdny jsem měla pocit, že jím neskutečně moc, ale ukázalo se, že jsem vůbec nepřibrala. Po měsíci jsem shodila první kilo a půl a váha šla pomalíčku dolů.“

### Společná cesta

**Zuzana Douchová:** „Přebytečný tuk nám často slouží jako ochrana před světem a dokážeme jej shodit až ve chvíli, kdy přestaneme cítit strach a začneme jej nahrazovat láskou k sobě a druhým. S Pavlou jsme se potkávaly jednou měsíčně

a zaměřily se nejen na její strach z jídla, ale i na nastavení hranic vůči druhým lidem, kteří jsou většinou jen zrcadlem toho, jak přistupujeme k sobě.“

**Pavlína Vaculíková:** „Zuzka mi během jednoho roku pomohla se zklidnit, dát sebe na první místo a dupnout si, když se mi něco nelíbí. A přestože se vlivem změn pár lidí z mého života vytratilo, celkově se vztahy s rodinou a přáteli zlepšily. Navíc jsem opět našla lásku ke sportu a začala jsem cvičit s radostí.“

### Výsledek

**Pavlína Vaculíková:** „Váha šla dolů sama a tři roky je stabilní, aniž bych musela jako dřív bláznivě cvičit nebo se omezovat v jídle. Teď mám novou práci, už si ale stres nespojuji s potřebou dát si něco sladkého. Když je toho moc, vím, že mě jídlo nezachrání, a radši si jdu zacvičit, vyrazím ven nebo zavolám přátelům a blízkým. Zuzka mě natolik inspirovala, že jsem si udělala kurz výživového poradce a vedle své práce pomáhám s hubnutím několika klientům.“

**Zuzana Douchová:** „Mlsání je špatný směr jen ve chvíli, když je to náš jediný zdroj uklidnění či potěšení. Jakmile objevíme další cesty a antistresové techniky, není důvod se vzdávat sladkého a jiných dobrot. Nejdůležitější je přestat jídlo zneužívat proti sobě a poslouchat svého vnitřního kouče.“ ●

Zuzana  
Douchová  
(vlevo) a Pavlína  
Vaculíková

