

svazek 21

**KNIHOVNIČKA**

**Meduňky**

**Byla jsem tlustá**



**jsem jaká jsem**

*Hanka Synková*

**Byla jsem tlustá**  
jsem jaká jsem

# **Byla jsem tlustá** jsem jaká jsem

Hanka Synková

**Meduňka**  
Svazek 21/14

*Věnování*

*Přemýšlela jsem, komu knížku věnovat.*

*Ty předchozí jsem věnovala rodině, přátelům i nepřátelům.*

*A tak tuble knížku věnuju té malé tlusté holce*

*(a taky všem ostatním malým dětem v nás).*

„Ty se máš, ty můžeš jíst, co chceš a jsi hubená!“

Jak často slýchám tuhle větu s více či méně závistivým podtónem.

„Ty asi držíš samé diety, co?“ To bývá druhý nejčastější komentář, tentokrát s lehce ironickým až útočným podtextem.

Jenže, přátelé, všechno bývá JINAK ☺.

Bývala jsem TLUSTÁ!

Za tloušťku jsem nemohla, byla jsem tlustá už jako mimino. Tehdy maminky musely do práce už i od miminek, a tak jsem byla krmena produkty ze sušeného kravského mléka. Tehdejšími výživářům jaksi nedošlo, že nejsem kráva, tudíž nepotřebuji být velká jako kráva a konzumovat mléko s vysokým obsahem bílkovin, jako je mléko kravské, ale že jakožto lidské mládě potřebuji budovat i lidský mozek, takže vyžadují více nenasycených mastných kyselin, tak jak je to příznačné pro mléko mateřské. Zkrátka není mléko jako mléko, každé je určené jinému druhu, a holt ta příroda je chytřejší než někteří „odborníci“. Měla jsem na ně alergii. (Myslím na ty přípravky. Na ty „odborníky“ mám alergii dodatečně.)

Takže mě krmili lecčímς včetně různých kaší a já kynula.

Byla jsem tlustá a tudíž i neobratná. Poznámky od spolužáků i pedagogů nebyly zrovna lichotivé.

Těžká váha v obyčejných teniskách – výsledkem byly věčně bolavé paty a jakýkoli rychlejší pohyb mi způsoboval bolest. Bojové hry pro mě znamenaly přímo trauma. Ať jsem se snažila sebevíc, rychleji to nešlo. Vedoucí na dětském táboře se vyjádřila bez obalu: „Tyhlencty kopyta nesnášim!“

Co takové věty udělají s dětským sebevědomím, to plně pochopí nejspíš jen stejně postižení jedinci.

Už nejsme děti, a tak doporučuji přečíst si báseň mého oblíbeného básníka Jiřího Žáčka:

### **Písnička o škaredých holkách**

*Škaredý holky  
ty se drží zpátky  
Jsou samy sobě na posměch  
A vždycky mají  
krásný kamarádky  
a proto mají v lásce pech  
Jsou spolehlivý  
jako tažný koně  
Drží tě když ti brozí pád  
Nestojí o dík  
Vědí že se pro ně  
nebudou nikdy chlapi prát  
Škaredý holky  
nejsou nikdy v právu  
Vypadnou vždycky z pořadí  
Srkaří život jako hořkou kávu  
Zvykly si  
Nikdy nesladí  
Zrcadlu řeknou:  
Holka ty máš ránu  
Leda tak slepci přijdeš vhod –  
Rády se trápí  
Usínají k ránu  
Co by byl život bez trampot  
Řeknou ti: Hele  
zmiz a zanech řečí  
Nestojím o tvý ohledy  
Škaredý holky  
nikdo nepřesvědčí  
že vůbec nejsou škaredý*

## TA TLUSTÁ, PRCEK TLUSTEJ...

„Ahoj, prý jste mě hledaly?“ haleká na mě Milena.

„Jé, jak to víš?“

„Babička říkala, že u nás zvonily dvě holky, jedna hubená a jedna tlustá, tak mi bylo jasné, že jste to byly vy dvě.“

Dobré poznávací znamení. Jenže pozor – ta hubená byla jednoznačně Alena. Tedy – tehdy. V dalším životě jsme si to prohodily.

Ve třinácti jsem musela do nemocnice s cévní mozkovou příhodou. Obvykle se tak nevyjadřuji, ale – tam vařili opravdu HNUSNĚ. Voda, která chutnala i vypadala, jako byste opláchli talíř od strouhaného tvarohu, té tam říkali polévka. Nejsm vyběrává a kromě dršťkové polévky mohu všechno, ale tohle jíst mi opravdu vadilo. A tak mě poprvé v životě někdo do jídla nutil. Kladla jsem odpor, a tak jsem zeštíhla a zalíbilo se mi to, takže jsem pak chtěla shodit ještě pár kil. Tehdy moc opravdových odborníků na zdravou výživu nebylo, a tak to muselo jít metodou pokusů a omylů.

Povedlo se, ale asi jen zázrakem jsem si nepoškodila zdraví.

Dodneška si pamatuju překvapenou reakci jednoho kluka, který žil u nás na vesnici, pak se odstěhoval a jednou se přijel podívat za kamarádem. Potkali jsme se u stánku. Poznala jsem ho hned, tak jsem pozdravila jako první: „Ahoj, Jirko.“

Jenže on odpověděl tak trochu rozpačitě. Evidentně mě nepoznal. Šly jsme si s kamarádkou prohlédnout výlohu z druhé strany stánku. Dolehla tam ke mně dychtivá otázka: „Kdo to byl?“

„To byla Hanka,“ odpověděl místní kamarád.

„Cože?!“ nevěřil Jirka. „Vždyť to byl takovej prcek tlustej?“

Jako poznávací znak to беру. Jako charakteristiku člověka už moc ne. Je to přece jen poněkud povrchní, hodnotit lidi podle kil.

### **BOD OBRATU**

Jak se mi povedlo zhubnout?

Pomohla mi už ta motivace – mírné zeštíhlení v nemocnici, kladná reakce okolí. A tak jsem se rozhodla, že zhubnu ještě trochu. Jedla jsem všechno – ale jen do půl třetí. Zkraje to bylo náročné. Po návratu ze školy, v čase, kdy lidé svačívají, jsem se dosyta najedla, a považovala jsem to za večeři. Pár večerů mi sice břicho zpívalo, ale nevzdala jsem se. Tělo si zvyklo. A nemělo žádný problém. A když následovala nějaká společenská událost a já MUSELA jíst, ani mě to jídlo netěšilo. V rámci družby dětí z města a vesnice jsem byla na víkend dána do rodiny, která mi s láskou připravila slavnostní večeři. Tady by odmítnutí jídla znamenalo urážku. Jinak jsem své rozhodnutí dodržovala, a jednou-dvakrát týdně, když jsme mívali tělocvik, jsem se u tělocvičny na takové té obrovské váze, kam se vešly balíky, váživala. Vlastně jsem byla taky balík. Zálibně jsem sledovala ručičku, která se obvykle za ten týden posunula o půl kila doleva. Když jsem docílila kýžené váhy 52, 5 kg, zařadila jsem lehké večeře. Vždy jsem se ale snažila, aby to bylo do 18. hodiny, zkrátka, aby to nebylo na noc. To už se tělu špatně tráví, a protože se člověk v noci skoro nehýbá, energie se ukládá do tukových zásob.



# NADVÁHA, OBEZITA A KDO Z NICH MÁ PROSPĚCH

Nesprávná skladba stravy, jezení na noc, nadbytek jídla – to vše vede k nadváze či obezitě.

Což není synonymum. Pojem nadváha je jasný. Nadváhu má kdekdo. Kdežto obézní je ten, jehož Body Mass Index (BMI) je větší než 30.

Nadváha se oficiálně stanovuje, když je BMI od 25 do 29,9.

BMI si vypočtete tak, že hmotnost (v kilogramech) vydělíte výškou v metrech na druhou. Například: 65 děleno 1,75 x 1,75 rovná se 21,2. Žádoucí je rozmezí mezi 18,5 a 25.

Tak to se týká váhy, ovšem kromě vážení hraje roli také měření. Máme tu pojem WHR, zkratka z anglických slov Waist to Hip Ratio. Tady obvod pasu dělíme obvodem boků. Vzniklé číslo by u žen mělo být menší než 0,85 a u mužů menší než 1,0.

Když už jsme se namáhali vyndat krejčovský metr, tak se na něj znovu podívejme. Dámy, máme-li pod 80, můžeme být většinou v klidu. Myslím v duševním klidu, nikoli že byste se už neměly hýbat. Máte-li přes 80, je to poněkud riskantní, a je-li to přes 88, je to už hodně riskantní.

Pokud se snad změřil i nějaký uvědomělý čtenář, mohu ho pochválit, zvláště má-li v pase pod 94 cm. Má-li přes 102 cm, mohu ho pochválit pouze za to, že se změřil, protože je na nejlepší cestě něco změnit a už se nevystavovat vysokému riziku zdravotních komplikací. Pak ho musím připravit na to, že riskuje cukrovku mnohem víc než ti, kdo jsou v pase útlejší.

Kolik vážíme, totiž samo o sobě nemá jednoznačnou vypovídací hodnotu. Je lepší být baculatý a ve formě, než hubený a netrénovaný.

Kolik bychom měli vážit, aby to bylo optimální, na to také existují různé názory. Dříve se doporučovalo od míry – např. od 174 – odečíst stovku. Což je moc.

Pak je tu třeba vzorec pro ženy: (výška v cm – 152,4) x 0,650 + 48,67.

Mně třeba doporučuje, abych vážila 63 kg. Což mám, a když je to víc, opravdu mi to nevyhovuje, protože při vyšší hmotnosti mě začínají bolet záda. Takže na něm asi něco je, ovšem ta matematika! Bez kalkulačky je to náročné ☺.

Jen s metrem a váhou nevystačíme. Záleží také na věku a na tom, jak moc se hýbeme. Kupříkladu žena 53 let, která se hýbe jen minimálně, má bazální metabolismus 5599 kJ za den. Pohybem vydá 1120 kJ. Takže celkový výdej má 6719. Čili – chce-li si udržet svou váhu, neměla by přijmout denně více než těch 6719 kJ. Pokud by chtěla zdravě hubnout, měla by mít denní přísun energie 5000 kJ.

A ještě přípodotek pro ty, které by snad měly ambice stát se anorektičkami. Vězte, že ženy mají od přírody o deset procent tuku víc než muži. Mírné OBLINY JSOU NORMÁLNÍ, milé dámy!

Pánové ve věku padesát plus – jste na tom výborně, když máte podíl tuku asi 20 %.

Dámy padesát plus – jak už jsem avizovala, máme u přírody protekci, neboť ta nám dovoluje mít více tuku než pánům, takže když máme v tomto věku 27 % tuku, je vše v pořádku.

Je však dobré vědět o tom pokusu: Ve 30. letech 20. století vědci prodloužili život laboratorním potkanům o 50 % tím, že jim předepsali střídmost. Čím méně jídla, tím méně škodlivin při látkové výměně vznikne.

A ještě pár čísel: Obezita je definována jako stav, kdy vážíte o dvacet procent více, než je vaše ideální hmotnost. Pokud se toto číslo pohybuje mezi deseti až devatenácti procenty, pak hovoříme „pouze“ o nadváze.

V roce 2000 bylo u nás obézních žen 20 %. Před námi v žebříčku „bodovaly“ Angličanky, Němky, Finky, a na prvním místě kralovaly Američanky. Každá čtvrtá Američanka byla na přelomu

tisíciletí obézní. A to i přes masívní útoky těch lobby, které propagují preparáty na zhubnutí!

To je, pane, byznys, když v USA s nadváhou bojuje 36 miliónů lidí. Prášky, odtučňovací čaje, bobule, koktejly, náušnice, zeštíhlující návleky na ruce, stahující tílko se sauna efektem, hubnoucí pásy a já nevím co ještě. Bombastické titulky typu: „5 kilo za týden bez námahy. Akce končí právě dnes! Objednejte ihned! Záruka vrácení peněz.“

Haha. Ještě pak ty peníze z anonymního a nedobytného P.O. boxu vyrazit zpátky. Možná se vám to v slibované lhůtě dvou měsíců i podaří, ale – vám by se nelíbilo, kdyby vám davy lidí půjčovaly na dva měsíce peníze? Dohromady to hodí slušnou sumičku, a úroky z ní se hodí. Návod na dobrý byznys – ovšem jen pro toho, kdo na to má žaludek. Dávat naději tisícům lidí a vzápětí jim ji vzít, jen pro vlastní prospěch... A taky strašit lidi výkřiky typu: „Vědci objevili substanci odstraňující nebezpečný břišní tuk, který vyvolává srdeční nemoce.“

Cituji i s tou chybou. Když omylem kliknete na reklamu na podobné zázraky a neobjednáte, málem se z jejich stránek nedostanete. Začnou vám nabízet hory doly a snižovat cenu, jen abyste koupili. Není vám to divné?

Hodláte-li vyhodit za podobné blbosti své těžce vydělané peníze, to mi je radši pošlete. Vás to vyjde nastejno, ale já si polepším ☺. Pokud jste se teď rozčilili, nebo se zasmáli, to je dobře, protože možná vám už konečně dochází, že zázraky se koupit nedají.

Dalo by se to shrnout v novotvaru „hubnoprůmysl“, který vydělává podobně jako „tabletkoprůmysl“ (chytrému napověz), jenž nepotřebuje ani zdravé, ani mrtvé lidi, neboť z nich jim neplynou žádné peníze – potřebuje je udržet někde mezi tím. A tak jezte tučně a hlavně hodně, ať máte důvod k hubnutí.

Jestli jste rozhodnuty/ti, že se sebou nic dělat nebudete a nějaký pošetilý příbuzný či známý vám věnoval tuhle prazvláštní knížku, neztrácejte čas a nečtěte ji. A nebo si přečtěte jen toto pobídnutí:

„Papkejte, holky papkejte!“ To je citát. Ale aby se muži neurazili, dovolím si ho rozšířit: „Papkejte, kučí, papkejte!“ Ať se mohou