



Já poprvé ve fitku

PRVNÍCH 10 KILO

Začátek byl fičák, hubla jsem kilo týdně, motivace byla extrémně vysoko, začala jsem cvičit doma podle youtubových videí, po 2–3 týdnech jsem si poprvé rezervovala vstup do soukromého fitka. Prvních 10 kilo bylo dole snad za 2 měsíce, samozřejmě to nešlo ani trochu poznat, ale já měla pocit, že těch 60 kilo bude pryč za rok a budu mít hotovo.

Až teď vím, že jsem sice zhubla 10 kilo, ale dost z toho byla voda a svaly a že motivace je sice moc fajn, ale 2 roky v kuse v takovémhle tempu prostě nevydržím.

Na začátku mi přišlo, že je strašně lehký změnit jídlo a strašně těžký chodit cvičit do fitka, ale opak je pravdou, alespoň tedy u mě – naučit se nový zvyk je mnohem snazší než překopat ty staré po deseti letech...

Rozhodla jsem se hýbat 5× týdně – ať už fitko, cvičení doma, nebo skupinové lekce – a prostě dělat maximum, abych to stihla.

Začala jsem hledat způsoby, kdy a jak jít cvičit, místo důvodů, proč nejít. (Zní to tak jednoduše, že?)