

# ZHUBNOUT? TO SVEDE KAŽDÝ

Možná vám v létě nebylo v plavkách příjemně. A plavkami to nebylo. Jana Platilová platí v Budějovicích za respektovanou odbornici na hubnutí, dietu a jídelníčky. Ukázala už stovkám lidí správnou cestu. Ti se dnes obejdou bez diet. A nakonec i bez ní.

ING. JANA PLATILOVÁ  
www.fitkustka.cz  
janapltilova@fitkustka.cz  
+420 607 683 430



## Hubnutí se věnujete celou svou profesní kariéru. Co vás v poslední době nejvíc překvapilo?

Stále mě udivuje, kolik jsou schopni lidé utratit za hubnoucí preparáty, tablety, různé koktejly a náhrady jídel. Pokud budou mít štěstí, zhubnou dočasně, draze, nezhubnou dlouhodobě a trvale. Kdyby to tak bylo, neexistovala by obezita. Dalším překvapením je kondice a obezita dětí. Přitom všechno začíná u rodičů, ty jdou dětem příkladem. Naštěstí mám v poradně už teď spoustu maminek, které tento problém řeší a chtějí pro děti sestavit jídelníček, aspoň

orientační, protože nemají ani ponětí, co jim připravit na svačinu. Společně s dětmi sestavujeme chutný jídelníček, nenutím jim tofu a luštěniny, když je zrovna nemají rádi.

## Předpokládám, že k vám chodí převážně ženy.

Ano, většinou to začne ženou, ta pak přivede manžela a nakonec i děti. Dokonce mám i klientky, které přivedou maminku a tchyni. Každému na úvod říkám: „Vaše okolí by na Vašem jídle nemělo poznat, že se snažíte zhubnout nebo držíte dietu.

Je to Vaše rozhodnutí, že jste se rozhodla zhubnout. Měli by si všimnout až toho, že zhubnete.“ Proto jsou v jídelníčku běžná jídla, která ženy vaří pro děti i manžela. Pro muže klidně započítám v pátek večer pět piv v hospodě s kamarády, protože by si je stejně vypili, a i přesto zhubnou.. Hubnutí musí jít postupně, přirozeně. To je jediná správná cesta.

## Jak na to jdete?

Nejdůležitější je vstupní konzultace a vyplnění podrobného dotazníku, ve kterém je uvedených přes sto padesát jídel. Klienti

vyškrtají, co nemají rádi, a naopak zdůrazní jídla, která nejčastěji nakupují nebo by je chtěli do jídelníčku zařadit. Správné sestavení jídelníčku a jeho propočítání na bazální metabolismus, podíl bílkovin, tuků, sacharidů, vitamínů, minerálních látek, to všechno je extrémně důležité. Do jídelníčku není problém propočítat například švestkový koláč k snídani, tlačenku s cibulí, oplatku, olomoucké tvarůžky, čokoládovou tyčinku, sklenku vína, pivo. Lidem se nesmí nic zakazovat, to je hlavní problém diet. Čím více jídel si zakazujeme, tím větší pocitujeme touhu si je dopřát. Všechno samozřejmě propočítám v logickém množství a to horší během dne vykompenzuji lepším.

### Řešíte také, kde lidé obědvají?

Ano, zajímá mě, kde se lidé stravují přes den, jestli si nosí obědy z domova nebo chodí do restaurace. Pokud to tak je, propočtu jídlo z jídelny, nenutím je do krabiček a složité přípravy jídel. Také je potřeba vědět, jestli klient preferuje sladké nebo slané chutě, zda má po obědě chuť na sladké, jestli má největší hlad ráno nebo odpoledne, jaký je jeho zdravotní stav, kam chodí nakupovat, je toho opravdu hodně.

### To skutečně přemýšlíte o tom, jestli je zboží z jídelníčku dostupné v obchodě, kde nakupují?

Ano, protože sestavený jídelníček musí být co nejjednodušší. Všechna jídla, která v jídelníčku uvedu, nakoupíte v obchodním řetězci, na který jste zvyklí. Mám zmapované všechny obchodní řetězce, takže klienti často volají, kde jakou potravinu najdou a já jim řeknu, že právě tohle najdou v chladicím boxu u masných výrobků, dole vlevo.

### Co je ještě potřeba zohlednit?

Důležitá je vstupní diagnostika, zjištění metabolického věku, procenta tuku v těle, viscerálního tuku, podíl svalového hmoty nebo vody, zdravotní stav, alergie. Také zohledňuji finanční situaci klientů, jiné možnosti má pětičlenná rodina, důchodci, jinak hospodář single. Připravit takový jídelníček je složité, a aby byl skutečně kvalitní a profesionální, je potřeba zohlednit všechny faktory. Tím se výrazně odlišuji od některých firem a poradců, kteří prodávají univerzální jídelníčky a obecná

výživová doporučení, bez ohledu na věk, chuť nebo zdravotní stav. Při mé práci se řídím heslem: Co je dobré pro jednoho, není dobré pro druhého a každý potřebuje individuální přístup.

### Předpokládám, že zklamání lidí odjinud pak přicházejí za vámi.

Ano, bývají emočně zklamání, zmatení, schází jim motivace. Nevěří si, že mohou zhubnout, když už téměř vše vyzkoušeli. Tady je důležité dodat jim důvěru v nový začátek, vést je, aby si sami našli správnou cestu. Hubnutí začíná v hlavě, ne v žaludku. S klienty se snažím navázat upřímný vztah, někdy se za kily navíc schovává i něco zcela jiného, na to spolu přijdeme a odbouráme vše, co brání k hubnutí.

### Spolupracujete také s centrem duševního a tělesného zdraví Labyrinth...

Garantem Labyrintu je MUDr. Kalná, psychiatrička. Naším cílem je přivést lidi do psychické pohody, spolu s dalšími skvělými terapeuty. Já mám na starost opět jídelníčky pro osoby, které užívají psychofarmaka. Ta ovlivňují metabolismus tuku a cukru v těle. Na jedné straně jim velmi pomohou, na druhé straně mohou zvýšit jejich hmotnost – je to jejich vedlejší účinek. Nejlepší kombinace je všechno dohromady. Správně zvolená medikace, která přinese psychickou úlevu, terapie, dobře nastavený jídelníček, kila dolů a dobrá nálada je zpět.

### Zhubne každý?

Každý. Zhubnout není těžké, problém je si váhu udržet. Jakmile klient zhubne na svoji ideální hmotnost, začínáme ladit udržovací jídelníček. Bývá daleko horší, pokud potřebujete přibrat.

### Proč je to složitější?

Protože si musíte dát pozor, jak přibíráte. Nechcete přeci přibrat na tuku, ale na svallech, a to už dá velkou práci.

### Cílem je vychovat člověka tak, aby vás nepotřeboval?

Každého chci dovést k tomu, aby už nepotřeboval nový jídelníček, aby se naučil záměny jídel, jejich optimální množství. Naučil se odhadovat jídlo bez odvažování porcí, protože v mých jídelníčkách zásadně nic neodvažujete. Tak by měl spokojený klient odcházet. K mému potěšení ale rádi

zajdou na převážení a dobrou radu i po ukončení hubnutí.

### Pořádáte redukční kurzy. Pro koho jsou?

Kurzy připravuji pro lidi, kteří neradi něco dělají sami a dávají přednost kolektivu stejně naladěných lidí. Redukční kurzy jsou spojené s účinným spalovacím cvičením a chutným jídelníčkem, který každý účastník dostane přesně na míru. Opět se tam učíte o jídle přemýšlet formou testů a otázek, kterých je v kolektivu opravdu hodně. Během výživové abecedy na začátku každé lekce ženy ochutnávají potraviny, které neznají, nebo by je ani nenapadlo je koupit. Většinou pak přijdou na to, že jsou velmi chutné, na posledním kurzu byly takovým hitem luštěninové pomazánky, fit vysočina a čokoláda slazená stévií. Součástí kurzu je i pravidelné měření a vážení, spalovací cvičení a samozřejmě jídelníček každé účastnici na míru. Kurzy jsou tříměsíční

### Kdy budou nejbližší kurzy?

Nové kurzy startují 4. září a už jsou plně obsazeny. Vyhlášení kurzů můžete sledovat na našem Facebooku nebo pokud nechtete přijít o místo, registrujte se na [www.fitkustka.cz](http://www.fitkustka.cz).

### Lidé se někdy předepsaného jídelníčku bojí. Treba proto, že za něj budou platit. A budou nuceni jíst dražší jídlo.

Já ty lidi chápu a vím proč. Kolikrát přijdou s takovým jídelníčkem, kde odvažují každý gram, snídají vložky, k obědu mají rybu, nakupují spoustu potravin, které nespoteřebují a jsou drahé jenom proto, že jsou moderní a musí se jíst. U mě berte jídelníček jako pomoc, směr a investici do sebe. Za nákupy naopak ušetříte, protože nebudete nakupovat zbytečné množství jídla, nebudete mít žádné zbytky. Vše kombinuji tak, abyste jídlo snědli a nevyhazovali.

### Kde se vzal název Fitkustka?

Přišlo to nějak samo. Od roku 2004 připravuji sportovní víkendy s názvem FITkustka a ten název už se dostal do podvědomí lidí natolik, že jsem o jiném pro svou firmu nepřemýšlela. Také se o pěkné holce říká, že je to kost, kustka. A to jedině v případě, že se bude sama cítit fit, i kdyby měla o pět kilo víc, protože ženská krása se neměří na kila, ale na to, jak se žena cítí. Proto Fitkustka.