



EXTREMNE SCHUDLI

aj vďaka pohybu

Chudnutie je vďačná téma hádam pre každú ženu. Len máloktorá je so svojou postavou absolútne spokojná. Aj preto je relácia Extrémne premeny taká populárna a sledovať trénera a motivátora Chrisa Powella, ako dokáže motivovať a úspešne „vytvorí“ z tučného a nešťastného človeka inú bytosť, je úžasné. Fitnesska JANKA KORDIAKOVÁ sa chytila jeho metódy a urobila mnohé bacuľky šťastnými.

Ked som videla reláciu v televízii, hneď ma zaujala. Najmä to, že Chris Powell chce pomôcť ľuďom, ktorí sú bezradní a za svoje telo sa hanbia. Aj ja som sa už stretla s takými prípadmi, ale nie až takými extrémnymi, pretože na Slovensku hádam až takí morbidne obézni ľudia ani nie sú. Ale je mnoho takých, ktorí majú vážne zdravotné problémy pre nadváhu. A takýmto ľuďom som chcela pomôcť,“ hovorí fitnesska a trénerka Janka Kordiaková. A tak podobné „extrémne chudnutie“ mohli a môžu ako jediní na Slovensku zažiť aj Koši-

čanky. Janka Kordiaková totiž získala licenciu projektu Chrisa Powella a na Slovensku ako prvá úspešne uviedla miernejšiu verziu extrémneho chudnutia.

PRÍSNE PODMIENKY

Len čo Janka Kordiaková zverejnila, že v Košiciach chce spustiť takýto projekt, začalo sa hotové šialenstvo. „Ženy mi volali a hlásili sa. U mnohých však záujem opadol, keď sa dozvedeli, že to nebude zadarmo. Všetko však niečo stojí. Aj nabratie množstva kíl za nejaký čas išlo do peňazí, takže nemohli očakávať, že sa nadváhy zbavia ako mávnutím ča-

rovného prútika.“ Samozrejme, slovenské extrémne chudnutie nie je také náročné ako americké. Netrvá rok, ale len tri mesiace. Ten, kto ho poctivo dodržal, bol nadmieru spokojný. Chris Powell vytvoril i rad podporných prostriedkov na chudnutie a práve táto spoločnosť bola garantom celého trojmesačného chudnutia. Ako však Janka Kordiaková hovorí, podmienkou prihlásenia nie je užívanie týchto prostriedkov. „Ak máte chuť zmeniť svoj život, schudnúť, získať kondíciu, cítiť sa lepšie, žiť naplno, tak to urobte. Každý účastník alebo účastníčkovi som vytvorila priamo na mieru jedálniček a individuálny cvičebný plán podľa zásad Chrisa Powella.“

VEREJNÉ VÁŽENIE A MERANIE

Deväť žien a jeden muž začali v Košiciach s extrémnym chudnutím túto jar. Ani pre jedného to nebolo jednoduché. Každého zvažili a zmerali. „Miery sme kontrolovali každý mesiac. Účastníci mali zákaz sa doma vážiť. Taktiež som od každého požadovala lekárske od-

porúčanie. Cvičili sme denne a počas víkendu museli robiť rôzne pohybové aktivity. Buď išli na túru, na výlet, prechádzku, plávať a podobne. Mala som v pláne, že ich prídem skontrolovať aj domov, aby som videla, či dodržia zásady zdravej výživy. Zatiaľ som to nestihla, ale už v ďalšom kole extrémneho chudnutia, ktoré sa začne na jeseň, určite urobím nečakané kontroly. I to je totiž súčasť licencie,“ hovorí Janka.

ZAPOJENÁ CELÁ RODINA

Extrémne chudnutie je nielen o znížení hmotnosti, ale aj o nájdení správnej životnej cesty, z ktorej máte radosť. Nie je to o odriekaní, ale o nájdení zdravého sebavedomia, radosti zo života. A práve preto je podpora rodiny a blízkych veľmi dôležitá. „Je dobre, keď začnú zdravo žiť aj ostatní členovia rodiny a mali by spoločne robiť i pohybové aktivity. A podarilo sa. Rodina a priatelia mojim bacuľkám fandili a doteraz majú radosť z pohybu. Verím, že im to vydrží.“

VYHRALI NAJSKROMNEJŠIE

I keď obrovská motivácia žiadnej na začiatku nechýbala, nakoniec boli najúspešnejšie tie, ktoré do projektu vstupovali s pokorou.

„Prekvapilo ma, že práve tie, ktoré išli do toho akoby s nechuťou alebo boli náhradníčky, schudli najviac. Chodili cvičiť pravidelne, bola som z nich nadšená. A tie, ktoré najviac chceli schudnúť na začiatku, mali veľké plány, veľa rečí, tak tie chodili pomenej a bola som z nich trochu sklamaná,“ priznáva Janka Kordiaková.

UYDAJÚ KNIŽKU

Samotné cvičenie, v ktorom sa striedalo cardio, posilňovanie, crossfit, spojilo i úplne neznáme ženy do skvelého kolektívu. „Áno, i to je benefit nášho kurzu. Stretli sa tu fajn ženy. Stretávame sa, voláme si, chodíme spoločne cvičiť. Niektoré boli so mnou aj na fitpobyte v Bulharsku. Zároveň si ženy medzi sebou vymieňali recepty. Nielen nové,

chcela schudnúť a nikdy sa mi to nepodarilo. Toto nebol môj prvý pokus, ale vždy som chudla a cvičila sama. Je úplne iné, ak cvičíte a chudnete s kolektívom pod odborným dohľadom. Ten vás potiahne,“ hovorí. Beáta priznáva, že na začiatku si veľké ciele nedávala. „Ani som nedúfala, že sa mi podarí zhodiť veľa za tri mesiace. Mala som víziu, že keby to bolo 15 kíľ, bolo by to úžasné. A podarilo sa. Zhodila som 15 kíľ.“ Samozrejme, nešlo to ľahko. „Bolo náročné sklbiť každodenné cvičenie s prácou a rodinou. Najmä tie prvé dni. Ale keď som sa do toho dostala, išlo to už automaticky a deň som si už bez cvičenia nevedela a ani neviem predstaviť. Pohyb sa stal súčasťou môjho života. Predtým som nikdy nešportovala. Je fajn, keď sa človek hýbe.“



Z Beáty je dnes krásna, sebavedová žena



ale i staré, ktoré vylepšili, aby boli zdravé, ale zároveň chutné. Máme ich mnoho, a tak nám napadlo, že by sme ich vydali. Bola by to prvá kuchárska kniha na Slovensku – Extrémne premeny aj s radami, tipmi a receptami. A tak by sme motivovali i ostatné ženy. So zmenou nie je totiž nikdy neskoro začať a vždy sa to dá,“ dodáva Janka.

VÍŤAZKA SA STRETNE S CHRISOM POWELLOM

Spokojnosťou žiari i víťazka Beáta Šoltesová z Košíc. Len málokto by v šmrncovnej, krásnej a sebavedomej žene spoznal bacuľku pred pár mesiacov. „Roky som

Obrovské uznanie patrí i rodine Beaty. Manžel a 17-ročný syn ju všemožne podporovali. „Syn ma strážil a kontroloval. A teraz je pyšný na mamu,“ smeje sa. Beáta si už zvykla i na nový spôsob stravovania. „Bielu múku, sladkosti, vyprážené nejem. Občas si však niečo nezdravé dám, ak dostanem veľkú chuť. Viac-menej sa však držím delenej stravy a jem viac ovocia a zeleniny. Jem menšie dávky a stačí mi.“ Košičanka Beáta zmenila šatník, cíti sa skvelo a okrem vysnívanej postavy ju ešte čaká ďalšia cena. V októbri sa v Mníchove osobne stretne s Chrisom Powellom.

EVA MIKULOVÁ

Foto: archív J. K., Miro Vacula