

Musím sa pozrieť do zrkadla, aby som sa vedela správne opísať. Vidím dobre zachovalú a mierne ošetrovanú ženu v zrelom veku. Dobre, poviem pravdu, mám 43 rokov, výšku 161 cm a vážim 58 kg.

Rada nosím úzke a nápadné oblečenie, dlhé nechty (svoje) a bez šatky, ktorú nosím uviazanú na čele, ma na ulici, ani v spoločnosti nevidíte. Nemusím sa merať, rozmery 90 - 60 - 90 hovoria za seba. Rada sa túlam v obchodných domoch a tvárim sa, že si obzerám vo výklade tovar. Čiastočná pravda - obzerám si svoju postavu a už tri roky si nemusím odvrátiť hlavu, ani v mrákotách vypochodovať z oddelenia s veľkosťou S.

Dnes sa môj svet točí správnym smerom, ale nebolo to vždy tak. Boli časy, keď som nevliezla do nohavíc s hrozným číslom XXL. Zažila som aj to, keď mi predavačka v obchode povedala, že najlepšie by bolo, keby som si dávala šiť na mieru, vraj dobrý krajčír dokáže zázraky.

Všetko naznačovalo - Edita, tučná si, a ja som to vedela. Chvíľami som sa snažila schudnúť, chvíľami som nič nezvládla a časom som napuchla do nádherných rozmerov. Dvadsaťročná snaha schudnúť mala zaujímavé výsledky. Ako 40-ročná ženská som vážila už 95 kg a s pásom 112 cm som tvrdila, že charakter je dôležitý a nie postava. Svoje prebytočné sadlo som ťahala so sebou ako závažie a na schodoch som fučala ako lokomotíva.

Moja rodina - teda jeden manžel a dve deti vedeli svoje. A ja tiež. Jedného dňa som zistila, že diétou, večným obmedzovaním ani násilným cvičením nič nedokážem. Začala som teda z opačného konca. Výsledok? Za 16 mesiacov som zvládla to, po čom som túžila 20 rokov. Schudla som 38 kg bez diéty s úsmevom na perách. Viete, čo je najkrajšie? Už nikdy viac nepriberiem, som plná energie a konečne žijem tak, aby som sa za seba nemusela hanbiť.

Žijem v malom kúpeľnom mestečku, kde sa ľudia ešte navzájom poznajú. Senec žije letom, turizmom a klebetami. Páči sa mi byť Senčankou. Do obchodu chodím pešo, poznám sa s predavačkami a rada klebetím v kaviarňach. Viem ukladať parkety, donútila ma k tomu prestavba nášho domu a rada čítam. Pôvodne som chcela študovať na niektorej vysokej škole, ale potom ma to prešlo. Niekoľko rokov som žila v Nemecku a keď som sa vrátila domov, často som počula záhadnú vetu - "Moc si múdra", ktorej význam som dodnes nepochopila. Priznávam sa, mám neresti. Sladkosti, tanec a spánok. Neznášam cukríky, ale čokoládu každej chuti a tvaru zbožňujem. Moje známe potvrdzujú, že rýchlosť, ktorou mizne celá bonboniéra v mojich útrobach, sa rovná rýchlosti blesku, no čo už, som jednoducho taká. Možno si nahrádzam nedostatok z obdobia, keď som sa sladkého bála. V porovnaní s mojou obéznu minulosťou, doprajem si jej veľa a často. Milujem pizzu, koláče každého druhu a žlté melóny.

Tanec je pre mňa najjednoduchšia forma relaxu a duševnej pohody. V rytme hudby som schopná zbaviť sa stresu, zabudnúť na starosti a záhadnou formou načerpať dostatok síl na každodenné povinnosti. Nemusím dodávať, že si tancom udržiavam "novú" postavu v dokonalej kondícii. Občas sa stáva, že keď vkročím na diskotéku, okamžite hľadajú staré šlágre, čím mi jasne dávajú najavo - babičky domov! - ja sa však nevzdávam, zo zásady zostávam na parkete až dovtedy, kým všetci uznajú, že tancovať skutočne viem. No a spánok? Nie som schopná otvoriť oči skôr ako o jedenástej predpoludním

Pracujem ako motivačná trénerka - mojou úlohou je presvedčiť vás, že schudnúť je jednoduché. Som tu, aby som poradila, ukázala smer a podporila každú jednu, ktorá má chuť zmeniť sa. Som tu aj preto, aby ste nestrácali nádej, našli v sebe dostatok síl a dobrú náladu aj vtedy, keď sa šokovane dívate na seba v zrkadle, ktoré ukazuje pneumatiky sadla. Priznávam, že nemám žiadnu zázračnú tabletku na chudnutie, ale viem, ako sa dostať znova na svoju normu a žiť ako dokonale štíhla žena. Viem to ja a dnes už viac ako tisíc žien na Slovensku, ktoré mi dôverovali a uverili tomu, že štíhla žena je v každej z nás.

Stretnúť ma môžete v prednáškových priestoroch, v telocvični a v najbližšom podniku, kde je príjemná atmosféra a dobré jedlo. Toto by som rada vysvetlila. Dnes sa venujem svojim klientkám v rámci kurzov. Každá, ktorá má skutočný záujem zmeniť svoju postavu a zbaviť sa prebytočných kilogramov, sa pripravuje na zmenu svojho života na štvorhodinovej výučbe, ktorú pravidelne organizujem. Tu sa ženy dozvedia, čo všetko treba spraviť, aby dosiahli vytúžený výsledok. Chudnutie je vážna práca a vyžaduje si dokonalú prípravu a pravidelnosť. Tak vznikli pracovné skupiny

Stretávame sa raz týždenne v telocvični, kde si jednoduchými, ale účinnými cvikmi formujeme postavu. Navštíviť pracovnú skupinu je veľmi jednoduché. Treba len prísť.

A teraz to najkrajšie, po cvičení si chodíme posediť do reštaurácie, kde pri dobrom jedle rozoberáme naše zázračné chudnutie. Nevadí nám, že čašníčka ešte stále nechápe, ako je možné, že chudneme aj napriek tomu, že pri rozhovoroch jeme pizzu, ale čo už - my vieme svoje.



**EDITA SIPEKY**

# Vysoká škola chudnutia

## Chudnime

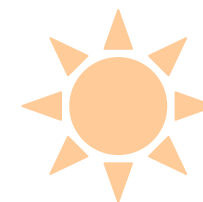
v pohode,  
bez tabletiok,  
diét  
a  
namáhavých cvikov

**IKAR**



## Edita Sipeky

motivačná trénerka, spisovateľka



Poprad 26. marca 2004