

## MŮJ PŘÍBĚH

Předem bych chtěla říct, že tato doba docela nahrává

- nuda doma
- touha zhubnout za každou cenu
- přefiltrované a různě upravené ve photoshopu fotky/video nejen na sociálních sítích
- určené IDEÁLY KRÁSY
- a mnoho dalšího
- a taky postava, kterou najdete po zadání anorexie takhle ani vypadat nemusí, je tam fáze kdy už pomalu nemůže člověk ani stát, protože ho kosti neudrží - PHOTOSHOP

Všechno začalo úplně v pohodě, měla jsem jet na jarní sportovní kemp a došlo mi, že tam asi nebudou jen holky, ale i nějací kluci. Tak jsem si řekla, že chci zpevnit svoji postavu, nějak jsem cvičila už dřív, ale vždy mi to vydrželo max. 2 týdny ani ne, ale teď to bylo jiné. Všichni mi říkali že za měsíc nezhubnu, že je to blbost, takto byla jedna z motivací plus mi každý už od mala říkal jak jsem hrozně tlustá atd (dennodenně).

Tak jsem byla odhodlaná a s heslem KDYŽ UŽ TAK UŽ jsem odstranila lepek a částečně i laktózu. Udělala jsem si deníček, kde jsem si zapisovala kašdický kousek jídla, co jsem jen dala do pusy. Dopadlo to počítáním kalorií a daný přesný čas, kdy se musím najíst - vždy minimálně 2 hodiny odstup a samozřejmě do toho cvičení

Můj "harmonogram" každý den

- 6:00-vstát
- 6:10-ranní cvičení - 40 minut
- 6:50-sprcha, ranní hygiena atd....
- 7:00 - **snídaně** jáhlová kaše, půlka banánu, 5 oříšků, chia semínka a 1 čtvereček vysokoprocentní čokolády.
- 7:30-10:00 - škola
- 10:00 - půlka banánu od snídaně
- 10:10 - jít ven se jakkoli hýbat
- 12:35 - **oběd** rýžové těstoviny s lososem, sýrem a zeleninou
- 13:00 - pohyb venku
- 15:00 - 1 kinder bueno tyčinka (potom co jsem si řekla že si budu i dopřávat)
- 15:10 - cvičení 2 hodiny kardia
- 18:30 - **večeře** jogurt bez laktózy, 2 polystyreny, zelenina

Porce vypadaly velké, ale kaloricky prakticky na nule. Ani jsem už nejedla se zbytkem rodiny, nebo na veřejnosti bylo mi to prostě nepříjemné (všichni si mysleli, že to jsou moje pubertální výlevy). Hlad jsem zaháněla cvičením, usínala jsem brzo s myšlenkou, že si ráno budu moct dát kousek čokolády.

Ze začátku bylo těžší si zvyknout, ale pak mě chuť k jídlu opouštěla, a kolikrát se stalo, že jsem se jen napila a šla dál něco dělat. Občas byly dny, kdy jsem chtěla jíst normálně, ale nešlo to, nešlo

abych jedla bez výčitek, a nutkáním to všechno spálit. Nakonec jsem si nedokázala dát ani jablko, prostě to nešlo.

Ale okolí mi začlo říkat, jak mi to sluší atd, tak jsem stejným stylem jela dál. Po nějaké době jsem si ale uvědomila že je něco asi špatně, ale nedokázala jsem nic dělat, zavolala jsem kamarádce, co se mi děje.

## DŮSLEDKY

- bolest hlavy a kolen
- padání vlasů - vždy jsem měla hodně husté vlasy, ale přišla jsem cca o půlku...
- uzavřela jsem se do sebe, dělalo mi větší problém vyjadřovat se jakkoli
- úplně pytle pod očima, ani korektor to nezadělal
- nepříjemná, ublížená a hrozně přecitlivělá nálada-neustále se měnila
- strašná zima úplně všude
- žádné "krámy"
- hrozně se mi klepaly ruce

Kamarádka se začala smát a řekla, ať ze sebe nedělám chudinku.

Tak to jelo dál a já už radši nikomu nepsala ani nevolala, protože na větu, je to jenom v hlavě jsem začala být alergická.

Jednou mě máma, co mě už upozorňovala, jestli to nepřeháním, vzala mě do obchodu něco nakoupit atd, pak si šla do tchiba pro kafe, mě vzala bezlepkovou buchtu. A jely jsme někam, a já chytla hysterák, že 200 kcal je hrozně moc, jak mi to mohla dát, a že ať jedeme domů, že to chci aspoň vycvičit. Ale nejely jsme domů, ale za nějakou paní, co tomu očividně rozuměla a nějak se jí povedlo mě na 2 dny přesvědčit, že je něco špatně a abych se sklidnila.

## ALE TO SAMOZŘEJMĚ POMOHOLO JEN NA 2 DNY

Pak nastal den kempu a byly to asi i moje nejlepší dny v životě, našla jsem něco, co mě opravdu motivovalo a bavilo mě to. Jen poslední den (kdy byli něco jako závody, co jsme se naučili za tu dobu), tak se stalo pár věcí, pak jsem spadla - ani ne z nějaké výšky, odvezla mě rychlá, tam to nějak začalo být ok. Přijela jsem domů, stoupla si před zrdcadlo, a i když mi čouhala pánev a žebra, rozbřečela jsem se protože jsem se nenáviděla. Už jsem věděla, že jsem udělala blbost, ale hlavně že i když jsem byla vlastně hubená, tak to ze mě nic lepšího nedělá a pořád se najdou tací, co mi budou pořád říkat že jsem tlustá.

Nechtěla jsem jet ani na tábor na tři týdny, protože jsem si tu stravu upravila tak moc, že bych to nezvládla. Nakonec jsem tam jela, něco jsem nejedla, ale když nic nebylo, tak jsem to snědla a i s chutí, jen mi pak bylo zle a t, že hrozně. Ale díky tomu že jsem jela tak jsem teď v pořádku, neměla jsem čas cvičit, pohybu jsem měla míň a větší příjem jídla. A ani nebyl čas přemýšlet nad tím, že jsem tlustá nebo hnusná. Po skončení tábora jsem normálně odjela domů párkrát jsem se držela, abych nejedla, a jen cvičila, abych získala zpátky tu podváhu. Jenže jsem pak začla normálně sportovat a to jsem vždy jen dobila energii, a dělala si svoje dál. Nejlepší léto i přes korunu<3