

O tom, jak moc je žena přitažlivá, kila nerozhodují

Znám recept na štěstí

Celých 17 let se Tea týrala nesmyslnými dietami, které ji připravily o spoustu energie. Nakonec ji zachránila ajurvéda.

Moje máma často držela půsty, ale to nebylo nic pro mě. Cítila jsem se při nich totálně vyčerpaná. Místo toho jsem zkoušela různé diety: sacharidovou, Atkinsovu, tukožroutskou, dělenou stravu nebo třeba jídelníček složený jen z bílkovin a zeleniny, bez příloh. Všechny tyhle experimenty nakonec vedly k tomu, že jsem před deseti lety prodělala syndrom vyhoření,

vzpomíná Tea, která v té době začala znovu přibírat.

Konečně jsem zjistila, co moje tělo potřebuje

„Zachránila mě až ajurvédská technika proti stresu, kterou jsem objevila před sedmi lety a která mi úplně změnila život. Věřím v její blahodárné účinky a sama ji využívám. Ajurvéda je ta nejlepší zdravotní prevence, díky níž si mé tělo začalo

Štíhlé křivky nejsou zdaleka to jediné, co Tea získala díky nové životosprávě. Ajurvéda ji naučila více naslouchat vlastnímu tělu a jeho potřebám, takže Tea má teď mnohem více energie než dřív. Což je vidět už na první pohled. Dobrá nálada z ní dnes doslova sálá.

dříve **72 kg**

nyin **61 kg**



Do rodiny patří i tito dva chlupáči. Koťátko si Tea pořídila teprve nedávno jako dárek pro manžela.

říkat o věci, které mu prospívají. Přečetla jsem také mnoho knih, jako Ajurvéda a vaření, Makrobiotika nebo Čínská medicína a zúčastnila se celé řady kurzů vaření. Podle toho jsem si upravila jídelníček a váha konečně přestala haprovat,“ říká sympatická blondýnka, které se tak časem podařilo shodit 11 kilo.

Miluju rýži a fazole, ale i kachna je fajn

„Dnes si nejvíc pochutnám na celozrnné rýži, která má oproti té bílé velké množství vitamínů, minerálů a vlákniny, a to

díky slupce. Zamilovala jsem si také pokrmy z ječných krup či fazolí a do polévek často přidávám mořské řasy. Občas si ale doma upečeme třeba kachnu, kterou máme oba s manželem moc rádi. No a pak ji zase vystřídáme zdravějšími rybami. Ty většinou manžel uloví sám. Prostě se snažím o to, aby byl náš jídelníček vyvážený. Díky tomu už si pár let držím váhu 61 kilogramů. Bez ajurvédské techniky proti stresu bych to ale nevládala. Vnesla mi klid do těla i do duše a pomohla nastartovat sebeozdravné procesy,“ vysvětluje Tea, která tuto techniku používala i během těhotenství.

Jídlo z fast foodu? Tak to ani omylem!

„Hned na začátku jsem přestala jíst maso, moje tělo ho nechťelo! Nemohla jsem ale žít jenom o rohlících a ovoci, a tak jsem přidala obiloviny, luštěniny a dušenou zeleninu. Po takovém jídle jsem se cítila báječně. Pouze jednou jsem si v KFC koupila svůj kdysi oblíbený twister, ale

vědy, která na chvilku zabloudila vzpomínkami do svého dětství.

Na prvním rande jsem byla za modelku

„Chodila jsem do skautského oddílu, nejdřív jako dítě a později i jako instruktorka. Milovala jsem písničky u táboráků, hry a výlety do lesa. Naučila jsem se kvůli tomu dokonce hrát na kytaru a na flétnu a ručně jsem si napsala dva zpěvníky. Teh-



O tom, že pravidelné cvičení přispívá k větší harmonii těla i duše, Tea nepochybuje

bylo mi po něm hrozně zle,“ vzpomíná Tea. „Je zajímavé, že náš syn nejí maso ani ryby, a přitom je větší a zdravější než jeho vrstevníci, a navíc klidný a naprosto spokojený. To já si zase v dětství potrpěla na sladké, ze všeho nejvíc jsem milovala těsto na bábovku. Kromě toho jsem si ráda na oleji smažila uvařené brambory a vyjídala smetanu ze sáčků a sklenic,“ směje se půvabná učitelka ajur-

dy jsem ještě žádné problémy s postavou neměla, v dospívání jsem se jenom trochu styděla kvůli větším prsům. První lásku jsem prožila taky ve skautu, ale byla hodně platonická. Ta osudová příšla až mnohem později. Když jsem se potkala se svým nynějším manželem, byla jsem zrovna dost štíhlá a na první rande jsem si vzala těsné kalhoty. Brali jsme se právě v době, kdy jsem měla za sebou sérii všech svých celoživotních diet. Jsem vážně moc ráda, že mě ajurvéda těchto šíleností zbavila,“ pochvaluje si Tea, která se

Lahodný tip od Tei

Zelenina s celozrnnou rýží



150 g celozrnné rýže
250 g zeleninového vývaru
1 ks červené řepy, 100 g dýně
100 g zelí, 1 tuřín, 1 mrkev
50 g sterilovaného hrášku
1 ks cibule, 1 stroužek česneku
2 lžice olivového oleje, pár kapek sójové omáčky, sůl, pepř

Zeleninu nakrájíme na kostičky a na oleji osmažíme nasekanou cibuli a utřený česnek. Přidáme propláchnutou rýži, chvíli mícháme a zalijeme horkým zeleninovým vývarem. Rýži přiklopíme a 3 minuty podusíme. Zakapeme sójovou omáčkou, přidáme zeleninu kromě dýně a hrášku. Dusíme 15 minut. Přidáme dýni a dusíme 20 minut. Osolíme, opepříme a vmícháme hrášek.

Rady pro dobrou kondici

Žijte v rovnováze

Extrémy našemu tělu neprospívají. Nemá proto smysl týrat se dietami a hubnout za cenu různých obětí a sebezapření. Naopak se snažte objevit v životě režim, který vám bude vyhovovat a při kterém se budete cítit dobře. Potom zmizí také přebytkná kila.

Jděte se projít

Pohyb dělá moc dobře našemu tělu i mysli. Nemusíte chodit zrovna do fitka, stačí, když si denně dopřejete malou procházku nebo si třeba zatancujete při písničce.

Nedílnou součástí ajurvédy tvoří každodenní meditace



stará o malého syna a zároveň pracuje na plný úvazek.

Náhoda neexistuje, a to platí i o vztazích

„Na sportování proto nemám tolik času jako dřív. Vyhovuje mi indiánský běh, při kterém se střídá chůze s pomalým během, ideálně tak, abych stíhala a zvládala u toho dýchat nosem až do

Zajímavosti o Tei Heřmánkové

Odkud: Praha
Věk: 42 let
Znamení: Vodnář
Váha dřívě: 72 kg
Váha nyní: 61 kg
Zhubla: 11 kg za půl roku
Výška: 172 cm
Zaměstnání: zakladatelka a provozovatelka mezinárodní seznamky Náhoda neexistuje
Koníčky: ajurvéda, knihy, numerologie, meditace, lyžování
Oblíbené motto: „Důvěřuj, ale proveřuj.“
Oblíbené jídlo: dušená zelenina, polévky

břicha, což je ten nejzdravější způsob dýchání. Jsem rovněž toho názoru, že všechno souvisí se vším. Pokud je člověk spokojený se svou váhou, je zpravidla spokojený také sám se sebou a se svým partnerským vztahem. Nemyslím si ale, že by muži chtěli jen velmi štíhlé ženy. Každá máme jinou tělesnou konstituci. Známe ženy, které mají větší kosti, a i když zhubnou, váží třeba 80 kilo. O to ale nejde. Hlavní je, aby se člověk cítil dobře,“ říká zakladatelka internetové seznamky Náhoda neexistuje, kde se partneři poznávají na základě svého data narození. „Tuto metodu jsem sama vymyslela a testovala ji více než deset let. Zároveň jsem i důkazem toho, že funguje, protože jsem si díky ní našla manžela. Vztah nám skvěle funguje. Jsem spokojená, a tak ani nemám důvod přejídat se a tloustnout. A to hodně času prosedím u počítače,“ usmívá se Tea, která si v novém roce přeje pro sebe a svou rodinu hodně zdraví a štěstí. Zároveň plánuje i jeden odvážný krok – přestěhovat se časem blíže přírodě, kde by se mohla věnovat oblíbenému zahradničení a život tak ještě více „zpomalit“.

Když je spokojená maminka, je spokojený také syn

