minus 60

příběh jedné proměny



ANNA MARIE HARMÁČKOVÁ

ODRAZIT SE

nastole

Minus 60

Příběh jedné proměny

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz

nastole

Anna Marie Harmáčková
Minus 60 – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2026

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS MEDIA

minus
60

minus 60

příběh jedné proměny

ANNA MARIE HARMÁČKOVÁ

ODRAZIT SE

nastole



ČTI ZA NÁROĎÁK!

První stránka – a jste v nároďáku. Každá další nás posouvá blíž k vítězství. Co vám čtení přinese? Zjistíte na www.ctizanarodak.cz. Albatros Media podporuje osvětovou nekomerční kampaň na podporu čtenářství, kterou inicioval Svaz českých knihkupců a nakladatelů.

© Anna Marie Harmáčková, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-7448-810-8
ISBN e-knihy 978-80-7448-871-9 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

OBSAH

Jak se stane, že člověk přiberetolik kil **11**
Proč říkám, že jsem tlustá 12
Kritika svého tlustšího já 14
Proč hubnu 15

Co je to ten kalorický deficit **16**
Vláknina 18

Přepnulo mi v hlavě, že jsem začala hubnout? **23**
Proč zrovna 60 kilo 25
Tipy při počítání kalorií 26
Zdravé vs. nezdravé jídlo 28

Prvních 10 kilo **31**
Jsou tlustí lidé smutní? 32
Proč přidat bílkoviny 33
Soukromé fitko 37
Je dobrý nápad s tím jít online? 39

Dalších 10 kilo **43**
Alkohol a hubnutí 45
4 potraviny, které jsem objevila díky hubnutí 47
Veřejné fitko 48

Do −30 kilo **50**
Proč ne injekce ani operace? 51
5 věcí, které mě stresovaly první měsíce hubnutí 53
Cestování s obezitou 54
Trvá hubnutí moc dlouho? 56

Oblékání s velikostí 5XL **58**
Módní „triky“ pro hubnoucí lidi 61
Povislá kůže 63

Do –40 kilo **67**
Tlustá rovná se ošklivá? 68
Kurz výživového poradce 70
Proč ne cheat days? 72

Do –50 kilo **74**
Jakou roli v mém hubnutí hraje můj manžel 76
Jsou tlustí lidé líní? 82
Jídlo na cestách/výletech/dovolených 83
Liposukce? 86

Do –60 kilo **89**
Jsou lidi hodnější na netlusté lidi? 93
Má hubnutí nějaké nevýhody? 94
Co když nikdy nebudu hubená? 97

Odměny za hubnutí **99**
Non scale victories 103

Jak vydržet a nevzdat se **107**
Můj plán na udržení váhy 111
Co bych dnes udělala, než bych začala hubnout 113
Míň kil = větší nároky? 114
Je bezpečné zveřejňovat, co jsem dneska jedla? 116
Poběžím Hyrox? 117

Recepty **118**
Banana bread s ořechovým máslem 120
Banánová bábovka s tvarohem 121
Borůvkové lívance 122

Bramborovo-ředkvičkový salát s kuřecím masem 123
Brownie z fazolí 124
Brokolicovo-sýrová svačinka 125
Cizrna na paprice 126
Čokoládová pěna z cottage 127
Chilli con carne 128
Jahodové knedlíky 129
Kuřecí kapsa 130
Květušky 131
Langoše (když přivřete oči) 132
Lívance proteinové 133
Mango kuře 134
Medovo-datlové kuličky 135
Melounový salát 136
Muffiny z cottage 137
Okurkovo-lososový salát 138
Ovesná kaše pečená 139
Pařížský salát 140
Perníčky vánoční 141
Pomazánka fazolová 143
Pomazánka kuřecí 143
Pomazánka tuňáková 144
Všechny pomazánky servírujte ideálně
na dobrém kváskovém chlebu. 144
Quinoto 145
Superbarevný salát na hovězí tortille 146
Tuňákové karbanátky 147
Turecká vejce 148
Tvaroh pečený s ovocem 149



JAK SE STANE, ŽE ČLOVĚK PŘIBERE TOLIK KIL

Pomalu, plíživě, od dětství…

Vždycky jsem byla tlustá. Co si pamatuju, na základce jsem byla asi nejtlustší ve třídě, na střední i na vysokých jsem byla ta nejtlustší, ale vlastně si nepamatuju, že by to byl problém, že by se mi někdo smál.

Kromě učitele tělocviku na základce.

Obézní jsem podle karty od doktora od svých tří let. A nikdy to nebylo jinak, 100 kilo jsem překročila ještě na střední.

Jak se to stalo? Vlastně ani nevím…

V dětství jsem ráda jedla a babičky mi v tom nebránily.

Když se rodiče snažili, abych zhubla, měla jsem hlad a tajně si kupovala jesenky.

Od 15 jsem žila na intru, kde nám nevařili moc zdravě.



Já tříletá

Proč říkám, že jsem tlustá

Krátká verze: protože je to pravda.

Dlouhá verze: protože je to pravda a protože když to o sobě říká člověk sám, těžko mu tím někdo jiný může ublížit.

Chápu, že existují lidi, které to může urazit, i když mi nikdy nedávalo smysl, proč lidi uráží to, co říkám o sobě, ne o nich.

Často mi někdo píše, že jsem tlustá, a nijak mě to neuráží. Dříve, i když jsem věděla, že je to pravda, tak mě každý komentář uměl bodnout přímo do srdce…

Trvalo mi řadu let, než jsem se to naučila říkat, nejen na sociálních sítích, ale i osobně, před kamarády, před partnerem a před sebou samotnou. Dnes se mě to nijak nedotýká. Je to fakt, realita, se kterou já ovšem dál pracuju.

Dneska když mi někdo k mým srovnávacím fotkám napíše „ale furt jsi tlustá“, tak mu odepíšu jenom: „Ano, no a co?“ Protože můžu být tlustá, ale zároveň sportovat, jíst zdravě, být milovaná a cítit se dobře.

Od sedmnácti jsem bydlela se spolužačkami na bytě. Troufám si říct, že jsme se stravovaly docela zdravě – nejedly jsme moc maso, vařily jsme hodně věci jako pohanku, rizoto, tofu…

Od té doby jídlo nebyl problém. Alkohol jo…

Nesnědla jsem toho tolik, kolik jsem toho uměla vypít. Měla jsem spoustu kamarádů, byla společenská, chodila na party, moc nespala, ale měla jsem docela dobrý známky a jinak se mi dařilo.

Váha šla nahoru, 3–5 kilo ročně, pomalu, postupně….

Za jeden jedinej rok jsem zvládla myslím 12–15 kilo přibrat, ale měla jsem skoro plný úvazek, do toho jsem psala diplomku, chodila do školy, spala čtyři hodiny denně a všechnu únavu ráno kompenzovala sladkostma a večer vínem.

Do 28 let jsem asi deset let nejedla maso. Neumím ani po letech říct, jestli to mělo vliv, ale zřejmě ano. Nemyslím si, že je vegetariánství špatné, vůbec ne… Ale já si nějak neuměla poskládat jídelníček. Vlastně jsem tomu celému vůbec nerozuměla. Nedocházelo mi, kolik má alkohol kalorií, a hubnutí jsem si představovala jako hodiny ve fitku nebo běhání a konzumaci kuřete se salátem (rýže mi přišla jako moc kalorická). Žít takovej život se mi nechtělo…

Já v 15



Já v 18



Já ve 21



Kritika svého tlustšího já

Tohle bych označila za věc číslo jedna, kterou nemám ráda na jiných profilech o hubnutí. Možná je to jediná věc, kterou na nich nemám ráda (pokud to není profil o šílené dietě o osmi stech kaloriích za den).

Já miluju srovnávačky, miluju fotky před a po, miluju časosběry, kde skoro nejde vidět rozdíl a na konci vám spadne brada.

Ale nesnáším, když někdo ke svojí fotce PŘED napíše „fuj, hnus, tlusté prase, blicí smajlík". Je mi z toho smutno.

Tohle jsem já, pořád ta samá holka (možná spíš už žena, že), ať mám o 60 kilo víc, nebo míň. Váha neovlivňuje to, jaký jsem člověk. I před 60 kily jsem měla kluka, měla jsem stejnou práci, měla jsem stejné přátele, byla jsem ve své práci stejně dobrá jako teď. Proto svoji o 60 kilo těžší verzi nekritizuji. Nechci být znova tak tlustá, rozhodně ne, ale je to jenom verze jedné a té samé osoby. Možná proto trochu nehezky na komentáře „úplně jiný člověk" odpovídám „jiný naštěstí ne, stejný, ale míň tlustý". Možná to zní nevděčně, ale já opravdu jsem ten samý člověk.



A všechno, co jsem za poslední dva roky pro sebe udělala, jsem dělala proto, že se mám ráda a chci být dlouho zdravá a aktivní, a ne proto, že se nesnáším…

Ono se to člověku taky všechno dělá líp, když to dělá s láskou k sobě, myslím.

Proč hubnu

„Nebyla jste hezká, tak jste začala hubnout?“ Tento dotaz jsem dostala víckrát, než bych chtěla… Odpovídám na něj, že ne. Hubnu pro zdraví a vedlejší efekt je ten, že snad vypadám líp.

Měla jsem to štěstí, že jsem byla vlastně zdravá (pokud odhlédneme od toho, že obezita je sama o sobě nemoc), měla jsem tlak, cukr, cholesterol a všechno tohle v normě, ale věděla jsem, že by to tak dál být nemuselo. Třicítka na krku sice nezní nijak děsivě, ale přece jen – nechci mít ve třiceti prášky na tlak a náběh na cukrovku, což jsem slyšela od lidí ve svém okolí, že se jim děje. A proto jsem vlastně začala s hubnutím, abych takovým věcem předešla. Abych i v 75 byla zdravá, silná a hlavně soběstačná.

A kdybyste viděli moje prarodiče, kterým je 75 a 80, jak jsou aktivní a jak fantasticky vypadají, tak pochopíte moji velkou motivaci, protože genetický základ na to snad mám. U nich je to samozřejmě podpořeno tím, že se celý život hýbou, něco dělají, mají radost ze života a dobře jedí.

Někomu ale hubnout pro zdraví přijde málo. Je škoda, že si lidi neuvědomují, že sice jde žít i s nemocí, ale bez ní je život mnohem snazší.

Obecně bych ale neřekla, že díky hubnutí jsem nějak zdravější. Co se týká různých virů a bakterií, občas mi přijde, že jak je tělo v dlouhodobém deficitu, rychleji něco chytnu od okolí a nějaká viróza mě skolí docela často…

CO JE TO TEN KALORICKÝ DEFICIT

Než jsem začala s tímto hubnutím, vůbec jsem nevěděla, jak to celé funguje. Pořád jsem někde slyšela něco jako „pomalý metabolismus“, „musíš pálit kalorie“ a „být v kalorickém deficitu“… Co to ale je a jak na to?

Zkusím vám to vysvětlit tak, jak jsem to pochopila já.

Potraviny mají kalorie.

Počet kalorií závisí na tom, kolik má jídlo sacharidů, bílkovin a tuků.

Jeden gram sacharidů a bílkovin má asi 4 kalorie, jeden gram tuků má asi 9 kalorií.

Vláknina má 0–2 kalorie na gram (záleží na typu) a alkohol 7 kalorií na gram.

Příklad: Pokud máme třeba kuřecí prso, což je skoro čistá bílkovina, má na 100 gramů celkové hmotnosti 20–23 gramů bílkovin, takže asi 80–90 kalorií, a asi gram tuku, takže celkem přibližně 100 kalorií.

Jedno kilo tuku je 7 700 kalorií. Pokud chceme jedno kilo zhubnout, musíme o 7 700 kalorií víc spálit než přijmout. Pokud tedy budeme v kalorickém deficitu 700–800 kalorií za den, kilo tuku spálíme asi za 10 dní. Při hubnutí se však neztrácí jenom tuk, ale také voda, glykogen a svaly, takže úbytek bude pravděpodobně větší.

Tělo spaluje tím, že existuje, tomu se říká bazální metabolismus – mnoho toho spálíme tím, že nám funguje mozek, že dýcháme, že nám fungují orgány a pak samozřejmě sportovní a nesportovní aktivitou. Co je sportovní aktivita, asi víte, ale tělo spaluje i tím, že chodíme, že vaříme, že doma uklízíme apod.

Vliv má taky termický efekt jídla – to znamená, kolik tělo potřebuje na to, aby zpracovalo to, co jsme snědli. U sacharidů je to asi 5–10 %, u bílkovin je to 20–30 % a u tuku skoro nic, pohybuje se to od 0 do 3 %. To však neznamená, že bychom měli jíst jenom bílkoviny.

Potřebujeme jíst všechny makroživiny.

1. Bílkoviny

Bílkoviny jsou stavební materiál těla – tvoří svaly, kůži, enzymy i hormony a bez nich by se tělo nedokázalo opravovat ani regenerovat. Zároveň pomáhají udržet svalovou hmotu při hubnutí a zasytí na delší dobu.

2. Sacharidy

Sacharidy jsou rychlý a hlavní zdroj energie pro mozek i svaly, díky kterému tělo zvládá pohyb, soustředění i intenzivní výkon. Když je jich málo, tělo sice umí přepnout na jiné zdroje, ale často to jde na úkor energie a výkonu.

3. Tuky

Tuky jsou dlouhodobý zdroj energie a zároveň klíčová součást hormonálního systému, buněčných membrán a vstřebávání vitamínů A, D, E a K. Bez dostatku tuků začne tělo postupně šetřit na funkcích, které nejsou „okamžitě nutné“, ale jsou pro zdraví zásadní, dochází např. ke ztrátě menstruace…



Vláknina

Vláknina je jedna z nejpodceňovanějších věcí pro hubnutí a celkově pro zdraví. A já jsem se na ni nikdy moc nezaměřovala, ale do svých cílů pro letošní rok jsem si dala – soustředit se víc na příjem vlákniny a jíst luštěniny aspoň 2× týdně.

A od té doby, co jsem se naučila péct třeba brownie z černých fazolí, to ani není moc těžké.

Moje tipy pro zařazení luštěnin do jídelníčku

- Vždycky mám doma luštěniny v plechovce nebo ve skle, vždy připravené a hotové – fazoli, cizrnu, čočku.
- Zkouším nové recepty, hlavně na pečení, kde se chuť luštěnin „ztratí", ale přidají vlákninu a trochu bílkovin. (Pozor, při tomto způsobu využití je hlavně potřeba je POŘÁDNĚ propláchnout!)
- Hummus používám místo pomazánek – třeba na tortilly a wrapy je super.
- Cizrnu opékám v troubě s trochou olivového oleje a uzenou paprikou a je to super křupavý element do salátů.
- Fazole míchám s rýží – lepší pro bílkoviny.
- Rozmixovaná červená čočka je super na zahuštění omáček nebo polévek.
- Pokud to jde, ovoce a zeleninu neloupu a jím se slupkou.

- Jím často celozrnný nebo žitný chléb.
- Zeleninu se snažím jíst ke každému jídlu.
- Občas zařazuju chia semínka.
- Běžnou mouku nahrazuju například žitnou nebo špaldovou.

Rozpustná vláknina tvoří v trávicím traktu viskózní gel a vyživuje střevní mikroflóru, která z ní tvoří mastné kyseliny s krátkým řetězcem. Ty následně snižují glykemickou odpověď a podporují pocit zasycení.

V čem se nachází rozpustná vláknina:

- slupky zeleniny
- celozrnné obiloviny
- brambory
- kukuřice
- ořechy
- semínka
- luštěniny

Vláknina nerozpustná tvoří „kartáč“ střev. Pomáhá se střevní peristaltikou a podobně jako vláknina rozpustná v zažívacím traktu váže vodu, což zvyšuje pocit sytosti.

Proč je vláknina dobrá

- Snižuje hladinu cholesterolu.
- Zvyšuje pocit zasycení.
- Působí preventivně proti vzniku nádoru tlustého střeva a konečníku.
- Pomůže při potížích s trávením.

- Podporuje činnost střevní mikroflóry.
- Zasytí na dlouho – zpomaluje trávení a pomáhá omezit zbytečné přejídání.
- Snižuje chutě na sladké – stabilizuje hladinu cukru v krvi.
- Podporuje trávení – pomáhá proti zácpě a nadýmání.
- Snižuje kalorickou hustotu jídel – přidáním vlákniny (např. zeleniny) sníš víc objemu, ale méně kalorií.
- Vyživuje dobré bakterie ve střevech – zdravý mikrobiom ovlivňuje i spalování tuků.

Zdroje vlákniny – počet gramů vlákniny a kalorií na 100 g

Chia semínka	**34 g**	**524 kcal**
červené fazole	**15 g**	**297 kcal**
popcorn	**14,5 g**	**406 kcal**
mandle	**12,5 g**	**631 kcal**
hořká čokoláda	**11 g**	**592 kcal**
celozrnný chléb	**10 g**	**340 kcal**
ovesné vločky	**10 g**	**367 kcal**
vařená čočka	**8 g**	**103 kcal**
avokádo	**7 g**	**243 kcal**
maliny	**6,5 g**	**61 kcal**
růžičková kapusta	**4,1 g**	**43 kcal**
brokolice	**3,3 g**	**35 kcal**
artyčoky	**5,4 g**	**47 kcal**
pastinák	**4,9 g**	**75 kcal**
zelený hrášek	**5,5 g**	**84 kcal**
batáty	**3,3 g**	**90 kcal**
celer	**3,1 g**	**42 kcal**
kukuřice	**2,7 g**	**96 kcal**

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Minus 60*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.