



Přebytečné kilogramy nabrané během těhotenství trápí paní Rusanu. Pomůže jí pět námi oslovených odborníků na krásu těla i duše?

## RUSANA ŠTĚPKOVÁ

- **Věk:** 27 let
- **Stav:** vdaná
- **Povolání:** v současné době na mateřské dovolené
- **Výška:** 165 cm
- **Váha:** 74 kg



# Oblečení dokáže ZÁZRAKY

ADÉLA ČIHÁKOVÁ  
OBLÉKALA A LÍČILA: MARTINA SYSLOVÁ  
FOTO: JIŘÍ JANOUŠEK, ARCHIV

### CO NA TO RUSANA?

Mladou maminku jsme svěřili do šikovných rukou stylistky a vizážistky Martiny. Ta zdůraznila rysy obličeje přirozeným líčením. Jako oblečení zvolila džínny rovného střihu se zvýšeným pasem, které zakryjí širší boky, a tílko. „Jak během pořád kolem holčičky, nemám čas se malovat, takže jsem pomalu zapomněla, jak vypadám nalíčená,“ svěřuje se Rusana. „Ráda bych si do šatníku pořídila stejné kalhoty, opticky mi zeštíhlily nohy i břicho. To bude manžel koukat, až mě večer uvidí,“ dodává s úsměvem Rusana.



### PhDr. ZDENA SLÁDEČKOVÁ psycholožka, [www.klubdiana.cz](http://www.klubdiana.cz)

Každý organismus má individuální potřebu příjmu energie a při hubnutí se musí jít pod tuto nutnou hranici. Pak si tělo bere energii z tukových zásob. Jak upravit jídelníček, aby Rusana neměla krize hladu a chuti, je velké umění a vyžaduje spolupráci s odborníky. Měla by se přihlásit do odborně vedených kursů snižování váhy, které pořádá Klub Diana nebo podobné kluby. Jediná úspěšná cesta je najít takový styl stravování, kterým bude Rusana žít spokojeně další desítky let.



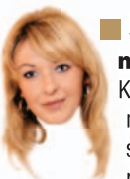
### MUDr. ANDREA MUSILOVÁ plastický chirurg kliniky Asklepion, [www.asklepion.cz](http://www.asklepion.cz)

U paní Rusany je na prvním místě redukce váhy, teprve pak by se měla podrobit případným chirurgickým zákrokům. Pokud by bylo zapotřebí, plastický chirurg by jí mohl upravit postavu abdominoplastikou (odstraněním povislé kůže na břicho), případně liposukcí, kterou by odstál přebytečný tuk.



### Mgr. VÍT CHALOUPKA dietolog, [www.vitekchaloupka.cz](http://www.vitekchaloupka.cz)

Zásadní problém spatřuji v načasování jídla. Čtyřikrát denně je málo, je potřeba se stravovat zhruba 6x, aby se vytvořila termoenergie. Další kaz vidím v tom, že čtenářka jí od všeho trochu. To je špatně! Může přijímat klidně i dost potravy, avšak dobře nutričně složené a ve správný čas.



### SVĚTLANA EFFENBERGEROVÁ masérka, Salon Korunka, [www.salon-korunka.cz](http://www.salon-korunka.cz)

K pravidelnému pohybu a dietnímu programu by bylo vhodné, aby čtenářka absolvovala podtlakové lymfatické masáže Vacupress. Problém se správnou funkcí lymfatického systému u ní dokazují otoky a celulitida. Je proto třeba je rozproudit. Může začít s 10 masážními kúrami, které nastartují organismus na proces hubnutí.



### IVA STRAKOVÁ fitness trenérka, Klub I'm Fit, [www.im-fit.cz](http://www.im-fit.cz)

U paní Rusany je otázkou, nakolik jsou břišní svaly plně funkční po prodělaném císařském řezu. Měla by zkombinovat aerobní činnost s posilovnou, alespoň 20 minut na začátku cvičení se zahřát na rotopedu, poté posilovat a nakonec si dát ještě 40 minut aerobní aktivity. Doporučila bych posilovat větší svalové skupiny (dvě série s větším počtem opakování) a břicho pak i doma každý den. Energetický výdej může zvýšit například tím, že vymění výtah za schody, místo dálkového ovladače na televizi ji dojde přepnout manuálně...

### POMÁHÁME

## čtenářkám

Jste **nespokojená** se svou postavou? Máte podobný **problém** jako Rusana?

Napište nám do redakce na adresu SEDM, P.O. BOX 111, 150 21 Praha 5 nebo na e-mail [sedm@sanoma.cz](mailto:sedm@sanoma.cz).

**Přední čeští odborníci vám poradí, co s tím.**