

Věra Bittnerová v pomoci lidem našla náplň života

Svůj svět zdraví objevovala Věra Bittnerová postupně, na vlastní kůži a také s řadou chyb. Dnes pomáhá ostatním uvědomit si, jak důležité je pečovat o to nejceněnější, co máme – o své zdraví.

OLGA TUŠICOVÁ

Do nového roku řada lidí vstupuje s předsevzetím, že se zbaví svých zlozvyků, nadbytečných kil, najde si víc času pro sebe a své blízké. Zaplní se fitka a také diáře poradců, na které se lidé obrací se žádostí, aby jim pomohli k jejich vysněnému cíli. Teplíká výživová specialista Věra Bittnerová říká, že nejdůležitější je, abychom začali myslet na sebe a poslouchali, co nám tělo říká.

Jak jste se dostala ke zdravé výživě?

Už od dětství jsem měla k jídlu jiný vztah, než ostatní. U nás platilo takové to sníš to, budeš tu sedět, dokud nebude talíř prázdný. Už tehdy jsem uvnitř cítila, že mi to nevyhovuje. Raději jsem nejedla, než sníst něco, co mě jen zatěžovalo a nedělalo mi dobře. Experimentovala jsem, pracovala všude možné, pohybovala se v oblasti finančnictví, jen ne ve výživě. Výživovým poradenstvím jsem se začala aktivně zabývat až v dospělosti, když už jsem měla děti. Absolvovala jsem různé kurzy, školení, certifikace, zabývala se výživou sportovců i diabetiků. V oboru nutriční terapeut mám v plánu se dál vzdělávat.

Takže to rozhodně nebyla přímočará cesta ...

Trvalo to, šla jsem na to oklikou, ale je to mé poslání. Naplňuje mě a uspokojuje práce s lidmi, to, že jim mohu pomoci. Ve finančnictví to sice

byla také práce s lidmi, ale trochu jiného druhu. Výživovým poradenstvím se aktivně zabývám čtvrtý rok a moc mě to baví. Dbám na to udržovat si vztahy s klienty i poté, co v poradně skončí.

Jak vnímají zdravou výživu vaše děti?

Moje děti nenapadne, že bychom doma jedli jinak a zdravěji, než tomu třeba je jinde, protože děti kopírují dospělé. I když paradoxně první slovo mého syna byl bombón a vůbec nevím, proč. Ale já děti nenutím jíst něco, co nechťejí. Jejich tělo si samo řekne, co potřebuje.

Na začátku roku všichni chtějí shazovat kila, která nabrali z cukroví. Jak je to s pečením vánočního cukroví u vás?

S cukrovím jsem vždycky experimentovala. Dědala jsem ho z konopné a pohankové mouky, datlíčky místo cukru, protože med není úplně ideální řešení. Dopadlo to tak, že jsem ho většinou jedla sama. Takže tentokrát jsme s dětmi pekli cukroví ze špaldové mouky, na něj domácí marmeládu z ovoce, takže bez barviv a konzervantů a vánočku z tvarohu. Cukru je totiž v potravinách strašně moc, je to z hlediska obezity velký problém. Je potřeba si uvědomit, kolik pohybu je pak potřeba, aby mělo tělo možnost to spálit.

Jak vlastně vypadá štědrovečerní večeře v rodině výživové poradkyně?

I moje děti mají rády řízky, takže jsme měli krutí řízky a bramborový salát. Jen v něm byla místo majolky zakysaná smetana s bílým jogurtem a místo salámu vysoceprocent-

Věra BITTNEROVÁ

• **Výživová specialista** Věra Bittnerová, maminka desetileté Kristýnky a osmiletého Pepíčka, pracovala jako výživová poradkyně **ve Světě zdraví** v Teplicích a **nyní má svou soukromou praxi v Teplicích.**



• **Baví ji práce s lidmi, má ráda různé druhy sportu a miluje turistiku v horách.**

• **Rada jak zhubnout?** Zaměřte se na zdravý jídelníček, ve kterém omezíte rychlé cukry a průmyslově zpracované potraviny. Zařaďte do něj přirozené potraviny, obsahující dostatek bílkovin, vlákniny, vitamínů, minerálů a enzymů, jezte hodně zeleniny a nezapomeňte dodržovat pitný režim. Nestačí ale jen omezit přijaté kalorie, musíte přidat i vhodné cvičení. Začněte chůzí.

ni kuřecí šunka. Jednou za rok to nikomu neublíží. Já jsem 10 let nejedla maso. Místo toho jsem si dala květák a cuketu.

Aby byl člověk v kondici, potřebuje nejen zdravě jíst, ale neméně důležitý je i pohyb. Jak to máte s pohybem vy?

Miluji turistiku, hlavně v horách. V přírodě, kde mám kolem sebe zeleň, ráda chodím i běhám, to je to nejlepší odreakování pro mě. Když počasi nepřeje, trávím i čas ve fitku. Rodiče mě ke sportu nevedli. Lyžovat mě učil až manžel a rovnou na černé sjezdovce, takže to byl adrenalin. Ale já mám ráda výzvy. Užila jsem si i výšlap do 6 tisíc metrů a jakmile to půjde, musím si to zopakovat. S dětmi si užívám výlety, kolo, brusle i koloběžky.

Vraťme se k vaší práci. S jakými problémy se na vás lidé nejčastěji obracejí?

Jsou unavení, chybí jim síla a energie, jsou životem demotivovaní. Mají problém věnovat čas sobě. Upozadují se, v rychlosti něco snědí na benzince a v každodenním shonu

ani nevnímají, jak jdou kila postupně nahoru, až je z toho obezita. A přitom stačí málo, myslet na to, udělat si čas a uhlídat to. Motivuje je, když pak na sobě vidí první změny. Ale ne všichni jsou bohužel ochotní si na sebe udělat čas.

Kdy si člověk uvědomí, že už to takhle dál nejde a musí se sebou začít něco dělat?

U každého je to jiné. Někdo váží 130 kilo a říká, že vůbec neví, jak to mohl nechat dojet takhle daleko. Je to tím, že tomu člověk zpočátku vůbec nevěnuje pozornost a do určité fáze už to nevidí. Až zdravotní problémy, jako je zvýšený cholesterol, vysoký krevní tlak či prediabetes, ho zalarmují. I v téhle fázi se to dá ale vyřešit a to mě na té práci baví. A každé zlepšení je pak o to cennější.

Jak probíhá hubnutí u hodně obézních lidí?

U lidí s velkou nadváhou je paradoxně ten efekt úbytku váhy na začátku rychlejší, klidně 5 kilo za 14 dní. Poslední kila, kterých se chce člověk zbavit, se potom už vlečou a dávají si načas. Chce to trpělivost. Bývá to práce minimálně na rok i déle. Až když tělo cítí, že dostává to, co potřebuje, začne pracovat tak, jak má.

Kolik kilogramů v průměru zhubli lidé, kteří se na vás obrátili s problémem nadváhy?

Za rok to je kolem 15 – 20 kilo, nestalo se mi, aby nebyla.

Jaký největší váhový úbytek jste u svých klientů zaznamenala?

Jeden můj klient měl 140 kilo a zhubnul 33 kilo. Stále ale spolu pracujeme, měl zdravotní komplikace a proto mám radost, že mu změna stravy a pohybová aktivita pomohly zlepšit život.

Stává se, že se k vám dostanou lidé až poté, co vyzkoušeli všechny možné diety?

Ano, to bývá často. Přijdou až když pochopí, že dieta je něco, co je dočasné a dlouhodobě jim to nepomůže. Že s dietami shodili pár kil, které zase nabrali rychle zpátky. Snažím se naučit lidi jíst tak, aby své tělo poslouchali, věnovali pozornost tomu, co jedí, potravinám, které jsou zdravé. Jakmile změní stravovací návyky, cítí se rychle jinak, lépe, začnou mít víc energie a motivuje je to k tomu pokračovat.

Obrací se na vás víc žen než mužů?

Žen je víc, ale není to až o tolik, jak si mnozí myslí. Ten poměr je asi 60% žen ku 40% mužů. Rozdíl je spíš v důvodech. Ženy chtějí vypadat dobře, vejít se do šatů. Ale i muži mají své problémy a řeší je, i když pro ně není vizuální stránka tak důležitá. Důležitější je obava o zdraví, nechtějí brát léky na cukrovku, na vysoký krevní tlak a podobně. Muži také chtějí mít sílu a být v lepší kondici, aby jim nedělalo problém i si zavázat tkaničky u bot.

Lidé se vám svěřují se svými problémy, takže fungujete trochu i jako psycholog. Máte o nich nějaký přehled i potom, co

skončí vaše spolupráce?

Bývám vrba, která vyslechne problémy. I to je důležité a má to smysl, když je dokážu povzbudit a povznést. To je ta celistvost. Snažím se udržovat kontakt i po skončení programu, ptám se, jak se jim daří. Vidáme se třeba i u kávy, funguje to.

Musí vás těšit, když máte pozitivní zpětnou vazbu, že se lidem změnil život k lepšímu...

Pokud lidé změní návyky, lepší se jim všechno. Myslí si, že třeba cukrovku už mají do konce života, ale časem se jejich zdravotní stav může zlepšit natolik, že budou moci léky vyřadit. Čekám na čas, kdy bude spolupráce mezi lékařem a námi mnohem lepší než dnes. Léčba je samozřejmě na nich. Ale když bude prevence už v potravě, ubude potřeba léků.

Můžete poradit, jak bychom měli žít, abychom byli zdraví a plní pozitivní energie?

Důležité je myslet na sebe, najít si k sobě cestu. Poslouchat, co vám tělo říká. Jídlo je obřad, ne nutná součást všedního dne. Proto si na něj udělejte čas, vychutnávejte si ho a nedělejte přitom nic jiného. Nezapomínejte na pravidelnost v jídlu. U někoho to je třikrát denně, u někoho pětkrát, podle toho, jak vám to vyhovuje. Sledujte cukr v potravinách. Je všude, proto je tak důležité číst etikety a nechat se balamutit reklamou. Nechte si poradit. A samozřejmě musí být i dodržování pitného režimu. Vynechte slazené nápoje a zvykněte si na chuť vody, která je pro vás nejzdravější a vylepšete si ji třeba citronem nebo mátou. A když si po tom všem uděláte ještě čas na pěknou a vydatnou procházku na čerstvém vzduchu, pochopíte, o čem mluvíme.

Jakou roli ve změně životního stylu hraje pohyb?

Pohybová složka nemůže chybět. Z 80 procent je to o tom, co jíme a z 20 procent je to o pohybu. Nejpřirozenější je chůze. Při procházce si navíc i pěkně vyčistíte hlavu. Mám i klienty, kteří mají nějaký problém s pohybovým aparátem, poté co zhubnou nějaké kila se i díky procházkám mohou hýbat mnohem lépe.

Předpokládám, že největší zájem o služby výživových poradců je podobně jako u fitcenter v lednu a únoru?

Někteří chodí už před Vánocemi s představou, že si ještě dají cukroví a salát a v lednu se sebou začnou něco dělat. Ne všichni si dají říct, že by pro ně bylo mnohem lepší začít hned. Největší nápor ale zaznamenáváme v lednu a únoru.

Stane se, že někdo program nedokončí?

Když někdo skončí program dříve, je to kvůli nějaké zdravotní komplikaci nebo problému v rodině.

Kdo z vašich klientů vám udělal největší radost?

Všichni mi dělají radost. Každý prochází stejnou

cestu a já mám radost za ně. Jsem pyšná na všechny, kteří to dokáží udržet a uhlídat, aby změna k lepšímu u nich zůstala nastalo.

Je nějaká věková hranice, kdy už se člověk těžko dokáže změnit?

Mám 70letou paní, která za roční program zhubla 20 kilo. Jde to i v tomto věku. Odkládání je k ničemu. Člověk si musí uvědomit, že chce změnu.



VERA BITTNEROVÁ. Foto: soukromý archiv