

ABYCH BYLA JEŠTĚ K



Internet byl plný návodů na hubnutí a zdravých receptů. Začala jsem tím, že jsem přestala jíst sladkosti a sladit čaj a jedla jsem víc ovoce a zeleniny než předtím. Také jsem dbala na to, abych jedla pravidelně a hodně pila. Zdravé jídlo mě donutilo naučit se vařit, takže jsem občas vařila jídlo pro celou rodinu a mamka měla radost, že nemusí dělat večeři, protože to udělám za ní. Chodila jsem běhat a na dlouhé procházky a podle videí jsem cvičila cviky na posílení břicha a stehén.

Všechno bylo skvělé, ale úplně nejlepší to bylo, když si po pár týdnech lidé začali všimnout změn. „Tyjo, Evčo, ty jsi zhubla!“, „Evi, tobě to tak sluší!“ Měla jsem radost a byla jsem nadšená, že mě najednou všichni chválí a moje sebevědomí dost stouplu. Ale místo toho, abych byla spokojená sama se sebou, řekla jsem si, že musím zhubnout ještě víc, aby mě ostatní dál chválili a já jim dokázala, že mám na to být ještě hubenější.

Asi před dvěma lety jsem si řekla, že bych měla trochu zhubnout a začít víc sportovat. Blížilo se léto a všichni mluvili o hubnutí. Teď zpětně si říkám, že jsem měla postavu tak akorát a žádné velké hubnutí jsem nepotřebovala. Okolo mě ale byla spousta holek, které byly hubenější než já, a tak jsem začala.

Zatímco doteď jsem jedla pravidelně a pořádná zdravá jídla, teď jsem začala jít do omezoval a přidávat další a další sporty. Pořád jsem se vážila a začala jsem neustále počítat kalorie, a jakmile jsem měla pocit, že jsem toho snědla moc, šla jsem si rychle zaběhat nebo jsem alespoň dělala dřepy u sebe v pokoji. Nakonec jsem skoro nic nejedla. Během dne jsem tak měla jen bílý nízkotučný jogurt a nějaké ovoce a zeleninu.

Rodiče, kteří mi úplně na začátku mého hubnutí nebránili ve zdravém stravování, si najednou začali všimnout, že moc nejím, dál hubnu a jsem pořád unavená a pobledlá a začali mě sledovat. Tak jsem začala lhát, vyhazovat svačiny a vynechávat obědy ve školní jídelně. Večeře jsem si brala k sobě do pokoje, vyhazovala jsem je a tvářila jsem, že jsem se najedla. Když už jsem musela něco sníst, celý večer jsem pak cvičila, abych všechny ty kalorie spálila.

Nakonec jsem zjistila, že mám strach být mezi lidmi, abych náhodou nemusela někde něco jíst – třeba si dát zmrzlinu nebo nabízenou sušenku. I když jsem hrozně moc chtěla trávit čas s kamarády, začala jsem se jim vyhýbat, protože jsem byla pořád unavená, a jakmile se mi někdo pokusil nabídnout něco k jídlu, myslala jsem si, že mě nemá rád a závidí mi pěknou postavu.

Všechno vyvrcholilo, když jsem se při večeři pohádala s mamkou. Chtěla jsem si zase vzít jídlo k sobě do pokoje a pak ho tajně vyhodit, ale ona mi to zakázala, a že prý ho sním tady před ostatními. Začala jsem na ni hystericky křičet, že je na mě zlá a vůbec mě nemá ráda a že já nic jíst nebudu.

Pak mi oba rodiče začali vysvětlovat, že to není pravda a mají mě rádi, ale tím, že nejím, si akorát ubližuju. A jestli nezačnu normálně jíst, tak mě odvedou k doktorovi. Křičela jsem na ně, že kdyby mě měli rádi, tak mi tohle neřekají, že oni jenom chtějí, abych byla tlustá a ošklivá. Pak jsem se rozbrečela a vzlykala jsem, že chci být hubená, aby mě všichni okolo chválili a říkali mi, jak mi to sluší.

Tatka s mamkou mě dlouho utěšovali, že jsem moc krásná a nepotřeboju žádné další hubnutí, ale že se potřebuju najíst,

abych měla sílu. Pod pohrůzkou toho, že skončím v nemocnici, jsem se ten večer poprvé po dlouhé době pořádně navečerala a starostlivé pohledy mých rodičů mi napověděly, že moje hladovění je vyděsilo a že to nebyl nejlepší nápad.

Ze začátku jsem se musela do každého jídla nutit a bylo to pro mě těžké přestat neustále počítat kalorie, ale s pomocí rodičů, sourozenců a nakonec i paní psychologky se mi podařilo překonat můj strach z jídla a naučit se mít ráda sama sebe.

Eva (18)

