

Její pochvala mě tak potěšila, že jsem si začala více věřit a říkat si, jak jsem hezká, jenže na konci roku 2015 se všechno změnilo.

Začali se mi líbit kluci a já chtěla vypadat ještě lépe.

Cvičila jsem více a více, nejen na gymnastice, ale i doma, ráno i večer. Pamatuji si, že po školním lyžařském kurzu v zimě 2016 jsem přestala jíst úplně. Celé jaro bylo hrozné, tři měsíce jsem opravdu skoro nic nejedla, stačilo mi jedno jablko denně, hrst mandlí, někdy jsem pouze pila čaje a vodu. Všechno jsem si podrobně zapisovala, ale hlavně jsem to všechno chtěla zase vycvičit. Nebylo pro mě nic neobvyklého cvičit 3x denně, klidně i pozdě večer.

V té době jsme neměla ani tušení, co to je bazální metabolismus, takže jsem snědla např. 200 kcal denně a při následném cvičení pak spálila třeba 500 kcal. Myslela jsem si, že jsem jenom 300 kcal v minusu, a přitom my chybělo třeba nějakých 1 500 kcal i s bazálním metabolismem (o tom se více dozvíte v kapitole o stravě).

Nejdříve si toho všimla má kamarádka a upozorňovala mě, ať jím, že jsem hubená... Jenže já chtěla více. Vážila jsem 49 kg při výšce 168 cm, procento tuku bylo minimální a postavu jsem měla s pár svaly dost vyhublou.

To už jsem začínala mít problémy se srdcem, objevily se extrasystoly, které mě bohužel trápí doteď, a měla jsem po celém těle modřiny. Byla jsem neustále unavená a nepříjemná. Také jsem se pořád prohlížela, fotila se a říkala si, jak jsem ošklivá. Doslova jsem se nesnášela a záviděla jsem všem v okolí, kteří měli podle mě „dokonalou“ postavu.

V létě 2016 se ve mně něco pohnulo. Zhlédla jsem spoustu videí o veganství a řekla si, že chci všechno zkusit nanovo. Že chci jíst, ale rostlinnou stavu. Pamatuji si doteď větu „Bud' budu vegan a budu jíst vše veganské, anebo budu normální a budu jíst minimálně a o to víc se trápit.“

Této větě nerozumím doteď, ale vím, že mi v danou chvíli pomohla. Přestala jsem nejdříve jíst jen maso a na konci léta 2016 jsem přešla na zcela rostlinnou stravu. To mi vydrželo půl roku, následně jsem ztratila menstruaci a ještě více zhubla. Neřešila jsem to, protože jsem se

cítila dobře. Jenže mé mamce se můj nový způsob stravování nelíbil. Do této doby si toho, jak jím, vůbec nevšimla. Udržovala jsem to v tajnosti i v období, kdy jsem nejedla vůbec, protože jsem jídlo často vyhazovala, ale v únoru 2017 jsem přišla domů z posilovny a na stole ležel jogurt, který jsem musela sníst. Následující den jsem byla objednaná na odběry krve. Brečela jsem, protože to nebylo veganské. Víím, že o mě mamka měla strach, jenže nevěděla, co mě před tím rokem potkalo. Že se teď cítím mnohem lépe. Druhý den jsme jely k doktorce, kde mi vzali krev – všechno bylo v pořádku, ale má váha neodpovídala BMI.

Musela jsem do určitého data přibrat a navštívila jsem s mými problémy psychologku. Stále jsem však nechápala, co dělám špatně.

Čas plynul a já střídavě jedla a nejedla, veganství jsem ale stále preferovala a maso jsem vynechávala úplně – až do jednoho dne, na který si pamatuji, jako by byl včera, a to 1. dubna 2017. Toho dne jsem si zase dala (snad po roce) maso. Na oslavě narozenin všichni kolem maso jedli a říkali mi, jak jsem špatná a o co všechno přicházím. Jejich narážky jsem prostě nevydržela a zakousla se do něj také. Pamatuji si, jak mi chutnalo, ale nechtěla jsem to před ostatními přiznat.

Přes léto 2017 šlo všechno dobře, jídlo jsem moc neřešila, cvičila jsem normálně a soustředila se hlavně na své kamarády a tehdejšího kluka. Na konci léta přišel první školní rok na střední. Nevěděla jsem, co mě čeká.

Na přelomu let 2017 a 2018 (v mých 15–16 letech) jsem spadla do záchvatovitého přejídání, nejedení a celkově jsem se ztratila v tom, co vlastně chci. Tohle období trvalo do první karantény – do jara 2020. Přejídala jsem se vždy kouskovaně – někdy to bylo dobré, jindy jsem chtěla přestat jíst, občas jsem nejedla vůbec, jako na horské dráze. Přejídání ve mně pokaždé vyvolalo hlavně to, že jsem pak dlouho nejedla, a pak se tělo zase potřebovalo dojíst. Také jsem dost často jídlem řešila vnitřní problémy, ale musím přiznat, že přejídání pro mě bylo mnohem horší než hladovění, protože jsem v sobě měla neskutečně moc výčitek.

V roce 2017 jsem zahájila kurz *Poradce pro výživu a suplementaci*, abych mohla pomáhat lidem, kteří se trápili stejně jako já, a také abych