Kateřina Křížová

ZE 150 KG K IRONMAN



Proměna nemocné obézní dívky, která zhubla 60 kg, vyléčila se a stala se sportovkyní.

NEJSEM Z CUKRU

pointa

Ze 150 kg k Ironman

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.pointa.cz
www.albatrosmedia.cz

pointa

Kateřina Křížová
Ze 150 kg k Ironman – 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

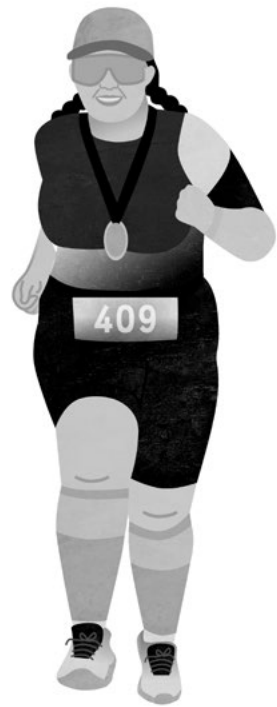
Kateřina Křížová

ZE 150 KG
K IRONMAN

2026

Kateřina Křížová

ZE 150 KG K IRONMAN



pointa

Text © Kateřina Křížová, 2026

ISBN tištěné verze 978-80-267-5325-4
ISBN e-knihy 978-80-267-5532-6 (1. zveřejnění, 2026) (ePDF)

Předmluva

Držíte v rukou příběh, který nevznikl lehce. Nezačala jsem ho psát v době, kdy se mi dařilo, kdy jsem věděla, co dělám, ani v období, kdy bych si věřila. Tenhle příběh vznikl z bolesti, strachu a jednoho jediného rozhodnutí:

Zlepšit svůj život dřív, než o něj přijdu.

Píše se rok 2021, kdy mi je 23 let. Měla jsem 150 kilogramů, cukrovku druhého typu, vysoký tlak, v práci i ve škole zažívala extrémní stres a životní styl, který mě pomalu, ale jistě ničil. Studovala jsem na VŠ, pracovala na plný úvazek, jedla mnoho nezdravých potravin, pila alkohol, kouřila vodní dýmky a žila v přesvědčení, že odpočinek je jen pro slabé. Nevážila jsem si sebe. A ani jsem netušila, že existuje jiný způsob života.

Když mi lékař oznámil, že pokud nezhubnu, čeká mě inzulin nebo bariatrická operace[1], poprvé jsem pocítila skutečný strach.

Ale až později jsem pochopila, že to byl dárek – ne varování. Protože mě donutil přestat ignorovat můj nedobrý životní styl.

Za jediný rok jsem obrátila svůj svět o dvě stě procent.

Ze studentky informatiky, která se topila ve stresu a utíkala před sebou samou, se stala žena s jasnými cíli.

Začala jsem hubnout, začala jsem sportovat, začala jsem žít.

A když jsem se rozhodla svůj příběh sdílet, psali mi lidé, že jsem je inspirovala: k prvním krokům, k lepšímu zdraví, k remisi diabetu, k novým sportům. Dokonce i mým bývalým kolegům jsem dodala odvahu postavit se na start Gladiator Race, který dokončili.

1 Operace trávicího systému, která může proběhnout dvěma hlavními způsoby: Zmenšením objemu žaludku, takže pacient dokáže sníst pouze malé množství jídla či zkrácení cesty potravy tenkým střevem, čímž se omezí vstřebávání živin a kalorií do těla. (Pozn. red.)

Víc než rok jsem svůj boj sdílela ve skupinách pro diabetiky, na Instagramu i Facebooku. Tam se zrodila i moje přezdívka „Nejsem z cukru“ – odkaz na remisi diabetu druhého typu i na to, že lidé podle vzhledu často předpokládali, že nic nedokážu.

Jenže já dokázala víc, než kdokoliv čekal.

A tahle kniha není jen o tom, jak jsem zhubla.

Je o tom, jak jsem se vydala na cestu, na kterou bych si kdysi netroufla ani pomyslet: k triatlonu, ke Spartanu, k Ironmanovi.

K životu, ve kterém si vážím sama sebe.

Tahle kniha je pro všechny, kteří si někdy řekli, že „na to nemají“.

Protože já jsem byla přesně tam, kde jste možná teď vy.

A rozhodla jsem se jít dál.

Ať se vám dobře čte – a ať ve vás tahle cesta zapálí alespoň malou jiskru víry, že i váš život může být jiný.

Stačí jedno rozhodnutí. A pak další. A další.

A hlavně: NEJSTE z cukru.

1. KAPITOLA

MOJE DĚTSTVÍ

Moje dětství nebylo ničím výjimečné. Vlastně bylo docela obyčejné – jen s několika překážkami, které se táhly se mnou dál, než bych tehdy čekala.

Už od dětství jsem měla diagnostikované poruchy učení a s nimi i tichou nálepku někoho, kdo „na některé věci nemá". Nikdo mě vyloženě neshazoval. Spíš jsem postupně, z reakcí okolí, začala cítit, že mám být ráda za jakékoli minimum, které zvládnu.

Pamatuji si, že už na prvním stupni základní školy jsem si každý den cestou do školy kupovala sladkosti. Uklidňovaly mě. Ve škole jsem nepatřila mezi oblíbené – ani mezi spolužáky, pro které jsem byla „ta s výhodami" kvůli poruše pozornosti a učení. Zpětně vidím, že jsem se už tehdy naučila stres zajídat. Tehdy jsem se ale nevnímala jako tlustá. Jen jako dítě, které se snaží zvládnout svět kolem sebe.

Když jsem se hlásila na uměleckou školu, často jsem slýchala, že talentové zkoušky nezvládnu. Učitelka mi ukazovala práce spolužačky a říkala, že „ta maluje líp". Přijala jsem to jako fakt. Nebojovala jsem s tím, ani jsem se nesnažila dokázat opak.

Na zkoušky jsem přesto jela. A nakonec jsem měla jednu z nejlepších maleb. Místo radosti ale přišlo jen překvapení – a také pocit, že se museli splést v bodování.

Ani na střední škole se to příliš nezlepšilo. Hodně jsem se učila, vytvářela jsem na sebe silný tlak, a když přišla zkouška, ochromil mě strach. Řešila jsem ho stejně jako dřív – jídlem, nebo naopak nejedením.

Navenek bylo všechno v pořádku. Fungovala jsem normálně. Uvnitř ale vládl chaos.

Naučený vzorec z dětství – neustálé srovnávání a pocit, že v ničem nejsem dost dobrá – jsem si postupně spojila s extrémními nároky

na sebe i do budoucna. Když jsem selhala, ozývaly se ve mně hlasy dospělých:

„Nekreslíš tak dobře jako ostatní."

„Nefotíš tak jako oni."

„Nejsi dost…"

Tyto věty se mi vracely i při zkouškách na vysokou školu. Dostávaly mě do extrémního stresu, následného přejídání – a nakonec až k váze 150 kilogramů.

Z okolí občas padaly poznámky na můj vzhled, ale já je vlastně neslyšela. Bylo mi to jedno. Na sobě mi nezáleželo. Život s takovou váhou byl velmi náročný – pamatuji si období, kdy pro mě bylo problémem i obyčejné obléknutí ponožek.

Nešlo o lenost ani slabou vůli.

Šlo o roky nahromaděné nejistoty, se kterou jsem neuměla pracovat.

A přestože jsem to tehdy netušila, právě tahle nejistota mě později naučila něco důležitého:

Ne všechno musí přijít hned.

Někdy se člověk musí dlouho hledat, než začne dělat kroky, které jeho život skutečně změní.

2. KAPITOLA

MŮJ STARÝ ŽIVOT

Rok 2021 pro mě začal jako spousta předchozích let – v tempu, které nedávalo moc smysl, ale tehdy jsem to neviděla. Studovala jsem informační technologie v Olomouci a zároveň pracovala na plný úvazek jako testerka v IT.

Práce, škola, učení, termíny. Na nic jiného už nezbývalo místo.

Dovolenou jsem čerpala jen kvůli zkouškám, a když jsem si na chvíli sedla k Netflixu, měla jsem výčitky. Měla jsem pocit, že odpočívat je něco, co si nezasloužím.

Zvenku to možná vypadalo jako disciplína. Zevnitř to bylo spíš věčné tlačení na pilu – a představa, že pokud školu nedokončím, selžu.

Stres jsem tehdy „řešila" jídlem. Sladkosti, chipsy a hlavně energy drinky byly mojí rychlou náplastí na únavu i chaos v hlavě. Když jsem se učila dlouho do noci, nebylo pro mě nic neobvyklého vypít během pár hodin několik plechovek. Spánek jsem brala jako zbytečnost, něco, co si nemůžu dovolit.

V zrcadle jsem viděla ženu, kterou jsem neměla ráda. Byla jsem přesvědčená, že se stejně nikomu líbit nebudu – a že ani zhubnutí by nic nezměnilo. A tak jsem se o sebe nestarala.



Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázku z knihy ***Ze 150 kg k Ironman*.**
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.