

**NA PROJEKT 10.000 KROKŮ
JSEM NARAZIL NÁHODOU,
A TAK NĚJAK V PRAVÝ
OKAMŽIK.**

Jmenuji se Radek a celý život žiji s nadváhou. V roce 2019 jsem vážil 155 kg a začaly zde i mé problémy se zády. V červenci 2020 jsem skončil v nemocnici, protože jsem se nemohl ani pohnout, jakýkoli pohyb byl utrpení. Má váha byla 176,5 kg.



Na podzim jsem měl poradu s neurochirurgem. Sdělil mi, že operace je možná, ale v tomto stavu bych případnou operaci vůbec přežil. A zde nastal obrovský obrat. Okamžitě jsem přestal pít pivo a změna nastala i v mém jídelníčku. Váha šla o 10 kg dolů. Přestávala mě bolet záda, koncem roku jsem ukončil neschopenku a vrátil se do práce. V půli března jsem začal aktivně chodit. Nyní mám váhu 145 kg a stále pracuji na jejím úbytku.

Chození si teď moc užívám. Už se těším na konec směny nebo volný den, až zase někam půjdu. Je to úžasný pocit. Moc děkuji své ženě a dcerám za velkou podporu! Moc se těším, že snad letos budu moci se svou manželkou vyrazit i na Smržický vandr. 50 km je pro mě opravdu další výzva!

Držím všem, co jsou v podobné situaci, pěsti. Aby se vrátili ke svému zdraví tou nejpřirozenější cestou.

