

www.ahaonline.cz

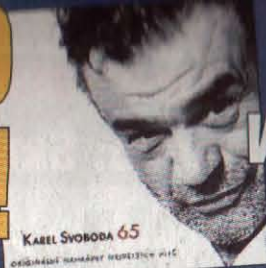
MORAVA

7 Kč

Dnes příloha

# Aha!

## Zdarma 1000 CD Karla Svobody!



KARL SVOBODA 65  
OSVĚDČENÍ UMĚLCE PŘEDTĚM JIČE

### Už zítra v Nedělním Aha!

Máte pro nás tip? SMS, MMS 724 748 585 Horká linka: 296 817 202 E-mail: tip@ahaonline.cz

Sobota 17. února 2007

Číslo 47

Ročník 2

Vendula Svobodová

Skutečná chuva Pavlína Boušková.

Dcera Venduly Klárka (+4,5).

# Podvod s chůvou

Čtvrteční titulní strana deníku Blesk.



# Vendulo, kápní božskou!

## Tohle je důkaz!

Boj o kila poslanců: Škromach (ČSSD, 125 kg) a Petruška (ODS, 106 kg) se vsadili a hubnou

# Petruškova dieta: Přibral 1,2 kg!



**Daniel Petruška**  
(ODS, 187 cm)  
✓ Původní váha: 106,2 kg  
✓ Aktuální váha: 107,4 kg  
✓ Sázka: Zhubne na 102 kg

**Zdeněk Škromach**  
(ČSSD, 178 cm)  
✓ Původní váha: 124,9 kg  
✓ Aktuální váha: 124,4 kg  
✓ Sázka: Zhubne na 119 kg

**PRAHA – Tak to se moc nepovedlo! Ačkoli poslanci Zdeněk Škromach (ČSSD) a Daniel Petruška (ODS) slíbili, že zhubnou, a dokonce mezi sebou v přítomnosti deníku Aha! uzavřeli sázku, za prvních čtrnáct dní se jim to moc nezdařilo. V pražské posilovně Factory Pro, kam jsme teď s oběma poslanci vyrazili, jsme provedli kontrolní převážení. Škromach za první dva týdny shodil půl kila, Petruškovi se ale »podařilo« 1,2 kg přibrat!**

**JANA VOZÁBOVÁ**  
Daniel Petruška vážil na začátku sázky 106,2 kg a rozhodl se zhubnout o 4 kg. Zdeněk Škromach vážil 124,9 kg a zavázal se shodit 6 kg. Kdo závazek nesplní a po třech měsících

hubnutí prohraje, bude tomu druhému nosit tašku, svezí ho trakařem po Sněmovní ulici a navíc věnuje nějakému dětskému domovu měsíční diety ve výši 10 000 Kč. Během uplynulých 14 dnů jsme oba poslance nechali, aby

si sami poradili, jak umí. Oba srovně plánovali: „Přidáme na pohyb, zredukujeme večerní jídlo.“ A výsledek? Zdeněk Škromach zhubl půl kila a teď váží 124,4 kg. Daniel Petruška naopak přibral na 107,4 kg! „Já si to schovávám na fňiš, aby

to bylo napínavější,“ hájil Petruška své zlostnutí. Abychom oba trochu povzbudili v jejich snažení, vyrazili jsme s nimi do fitcentra Factory Pro na pražském Smíchově. A oba poslanci se tam pod vedením cvičitelky Šárky Konvičkové pořádně zapotili. A aby toho nebylo málo, nechali jsme pro ně odborníky připravit speciální dietní jídelniček, díky kterému by zaručeně měli shodit. „Jak to tak vidím, první večer jsem bez večere,“ smutnil Daniel Petruška, který na pár

týdnů musí zapomenout na svoje nejoblíbenější jídlo – škrubáčky s mákem. Zdeněk Škromach bude zase muset oželet zamilovaný uherák i marcipán. Aby se ale úplně nezhroutil, museli jsme ho uklidňovat, že v »hubnoucím« jídelničku bude i maso. Jestli oba poslanci nepodvádějí a opravdu se jim podařilo něco zhubnout, zjistíme zase za čtrnáct dní. **Máte-li nějaké nápady, jak by mohli zhubnout lépe a radostněji, pošlete nám je na e-mailem na adresu: [aha@ahaonline.cz](mailto:aha@ahaonline.cz).**

## Jídelniček pro politické tloušťky

- |  |  |
|--|--|
| <p><b>1. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: bílý jogurt, 2 mandarinky, čtvrt misky cornflakes.</li> <li>● Oběd: Čtvrt pečeného kuřete bez kůže s 2 menšími kopečky rýže natural, rajčatový salát s cibulí, ochucený solí, pepřem, olivovým olejem a vinným octem.</li> <li>● Večeře: Čekankovo-hruškový salát s hermelínem.</li> </ul> <p><b>2. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 2 plátky celozrného chleba, miska sýru Cottage, 2 plátky drůbeží šunky.</li> <li>● Oběd: Zeleninový salát s restovaným kuřecím prsem se záličkou z nízkotučné zakysané smetany, drčeného česneku, soli a pepře.</li> <li>● Večeře: 2 větší kopečky rizota (tvařená rýže natural s krutím či kuřecím masem, dušeným hráškem a kukuřicí) posypané 30% strouhaným eidamem, nakládaná červená řepa.</li> </ul> <p><b>3. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 2 míchaná vejce na cibulce, 1 plátek celozrného chleba, kávová lžička másla.</li> <li>● Oběd: 1 hamburger z mletého hovězího masa, 2 větší vařené brambory, okurkový salát se záličkou z olivového oleje, vinného octa, soli a pepře.</li> <li>● Večeře: Ovocný salát.</li> </ul> <p><b>4. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 2 plátky celozrného chleba s 2 lžičkami rostlinného tuku a 3 lžičkami medu.</li> <li>● Oběd: 1 větší kuřecí prso zapečené s půlkou červené papriky, 2 plátky sýru Mozzarella, divoká rýže.</li> <li>● Večeře: Salát Capresse (mozzarella a rajčata nakrájíme na plátky, osolíme, opepříme, zakápneme olivovým olejem, vinným octem a posypeme bazalkou).</li> </ul> <p><b>5. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: Čtvrt misky cornflakes, ovocný jogurt.</li> <li>● Oběd: Těstoviny smíchané s restovaným česnekem, chilli papričkami a olivovým olejem.</li> <li>● Večeře: 1 porce zelné polévky.</li> </ul> <p><b>6. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 2 volská oka s opečenou drůbeží šunkou, 1 plátek celozrného chleba.</li> <li>● Oběd: 1 porce kuřecího vývaru.</li> <li>● Večeře: Dušená brokolice zapečená s 30% eidamem, 2 větší vařené brambory.</li> </ul> <p><b>7. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 3 kusy ovoce – banán, mango, mandarinka.</li> <li>● Oběd: Brambory zapečené s kuřecím masem a 12% smetanou.</li> <li>● Večeře: Řecký salát (paprika, rajče, okurka, černé olivy, balkánský sýr).</li> </ul> | <p><b>8. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 1 porce ovesné kaše s 2 kusy ovoce.</li> <li>● Oběd: Filet z lososa s dušeným špenátem, 2 větší vařené brambory.</li> <li>● Večeře: 2 plátky celozrného chleba, tvarohová pomazánka s bylinkami.</li> </ul> <p><b>9. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 2 míchaná vejce s 3 plátky drůbeží šunky a cibulkou, 1 krajíc knäckebroutu s 1 lžičkou másla.</li> <li>● Oběd: Paella (rizoto s kuřecím masem i plátek chleba).</li> <li>● Večeře: Cibulová polévka zapečená s 30% eidamem.</li> </ul> <p><b>10. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 1 menší zapečená celozrná bageta plněná mozzarelou a rajčaty.</li> <li>● Oběd: Rajčatový krém (podusíme rajčata, žluté papričky, orestujeme česnek, chilli papričku, přilijeme zeleninový vývar, osolíme, opepříme, přidáme tymián, bobkový list).</li> <li>● Večeře: Čtvrtka grilovaného kuřete, čtvrt hrníčku rýže natural.</li> </ul> <p><b>11. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: Bílý jogurt s pokrájeným banánem a ořechy.</li> <li>● Oběd: Špagety s listovým špenátem a smetanovou omáčkou (12% smetana).</li> <li>● Večeře: Salát z ledového salátu s rajčaty a tuňákem.</li> </ul> <p><b>12. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: Čerstvá ovocná šťáva z 2 jablek, 2 mrkvičky a grapefruitu.</li> <li>● Oběd: Masové kuličky s rýží (smícháme mleté hovězí zadní s vařenou rýží, ochutíme pažitkou, chilli papričkou a 2 lžičkami sojové omáčky vaříme v páře 30 minut).</li> <li>● Večeře: Čočka nakyselá s vařeným vejcem.</li> </ul> <p><b>13. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: Tvarohová pomazánka, 2 krajíce celozrného chleba.</li> <li>● Oběd: Kuřecí prsa s jarní zeleninou, divoká rýže.</li> <li>● Večeře: Vaječná omeleta s rajčaty a pažitkou.</li> </ul> <p><b>14. den</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Snídaně: 1 porce ovocné rýžové kaše.</li> <li>● Oběd: Rizoto s houbami a rozmarýnem.</li> <li>● Večeře: 2 menší kuřecí špičky (kuře, paprika, cibule, okurka) s 1 větší bramborou.</li> </ul> |
|--|--|



## Půjdou na liposukci?

**PRAHA (jvo) - Fotky obou poslanců jsme poslali plastickému chirurgovi Jiřímu Kučerovi. Právě jeho vyhledávají například francouzští politici, aby jim upravil vzhled. A co říká na aktyre náš show?**

Daniel Petruška: „**Pan Petruška je ideálním klientem pro provedení liposukce** (odsátí tuku – pozn. red.), má vytvořeny typické »pneumatiky« na bocích a mírně naznačené břicho, a to jak pod pupkem, tak i nad ním. A ony »pneumatiky« se mu zřejmě zhubnutím úplně odstranit nepodaří.“

Zdeněk Škromach: „**Pan Škromach je na tom podstatně hůře**, jsou již vytvořeny nejen tukové, ale i kožní nadbytky v oblasti celého břicha, boků i prsou. Ještě je zachovaná elasticita kůže, takže v případě velkého zhubnutí je předpoklad úpravy postavy, ale pravděpodobnost nutného plastického zákroku k celkovému vylepšení je vysoká.“



Jiří Kučera

Že je cvičení opravdu dřina, si ověřili oba.

Některé posilovací stroje připomínaly spíš mučidla.