

# Agátina cesta k dokonalé postavě

Agáta Prachařová  
Jana Krátká



**Krásné  
a zdravé  
tělo můžeš  
mít i TY**

**C PRESS**

# Agátina cesta k dokonalé postavě

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Agáta Prachařová, Jana Krátká**  
**Agátina cesta k dokonalé postavě – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2016

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

# Agátina cesta k dokonalé postavě

Agáta Prachařová  
Jana Krátká



**Krásné  
a zdravé  
tělo můžeš  
mít i TY**

**C P R E S S**

# Agátina cesta k dokonalé postavě

Agáta Prachařová, Jana Krátká

**Odpovědná redaktorka:** Hana Hozová

**Sazba:** Martina Mojzesová

**Jazyková korektura:** Pavlína Zelníčková, Martina Mojzesová

**Grafická úprava a ilustrace:** Miloslava Dočkalová

**Obálka:** Tomáš Šťovíček

**Fotografie na obálce:** Nešo Matić

**Fotografie na stranách 82–97:** archiv autorek

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-265-0492-4

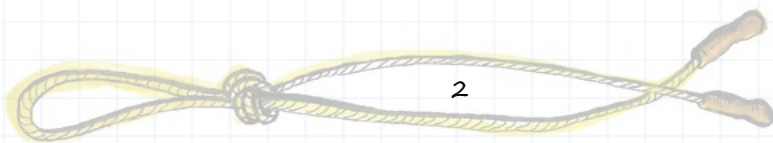
ISBN e-knihy 978-80-265-0499-3

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2016 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 23 859.

© Albatros Media a.s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

**ALBATROS**  MEDIA a.s.



## Předmluva

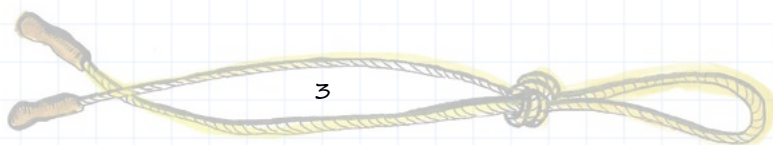
Když mi v e-mailové schránce přistál rukopis Agátiny cesty, byla jsem trochu rozpačitá. Představovala jsem si, že to bude další tuctový návod od celebrity, jak udržet tělo v co nejvychrtlejší podobě. Myslela jsem si, že to bude knížka o tom, jak přežít mučení hladu a moření se v tělocvičně. Pak jsem začala číst a znejistěla jsem. Vzala jsem to totiž odzadu, kde Agáta popisuje svůj program návratu do formy. Jejím cílem bylo posunout za dvanáct týdnů ručičku na váze z 62 kg na 58 kg. To jsou JENOM čtyři kila, říkám si. Kilo a něco za měsíc. Nějak málo, ne? Vrtalo mi to v hlavě, a tak jsem začala studovat, co je za tím. Zanedlouho jsem pochopila, že tady v žádném případě nejde o mučící diety, ale o program, který vylepší postavu na základě toho, že se změní poměry tuku a svalové hmoty. A svaly se pěkně vytvarují, aby ženské tělo vypadalo opravdu žensky. Četla jsem dál a zjistila jsem, že spoluautorka Jana dokonce v rámci zdokonalení své postavy nezhubla ani kilo, ale naopak DVACET KILO PŘIBRALA. V ten okamžik mě knížka začala hodně zajímat. Ne že bych tedy potřebovala přibrat dvacet kilo, ale je jasné, že tady půjde o zdravé formování těla, nikoli o další nástroj pro mentální anorektičky. Rozhodla jsem se tenkrát, že knihu s Agátou a Janou chci dělat. Protože jak píše Agáta, NA TOM, JAK VYPADÁME, MILÉ DÁMY, FAKT ZÁLEŽÍ. S tím já naprosto souhlasím a dodávám, že není jedno, jaký je váš cíl – jestli vychrtlá kostra obalená kůží s pocitem věčného hladu, nebo pěkně žensky tvarované tělo bez zbytečného tuku, jehož nositelka se ráda dobře nají – jenom o tom, co jí, trochu přemýšlí.

Hana Hozová

### Redakční poznámka

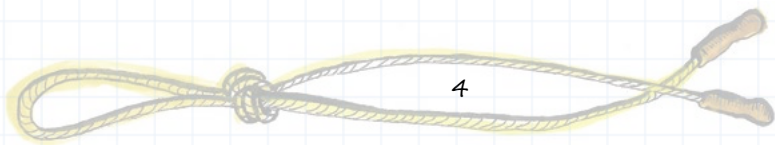
Redakce upozorňuje nadšence zdravého životního stylu z řad mužů, že ač by se mohlo na základě slovesné osoby v textu užívané zdát, že autorky oslovují výhradně ženy, ani opačnému pohlaví není tento text zdaleka zapovězen. Máte-li upřímný zájem na své postavě zapracovat, i vy zde najdete spoustu užitečných postřehů, rad a tipů. Tak bez obav vzhůru do četby!

Vaše redakce





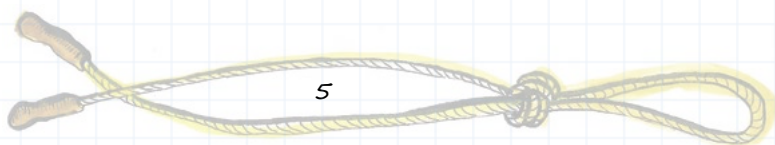
Posilovna: Standa Man Fitness, Praha. Foto: PixelPromo



4

# Obsah

- Úvod **Střetnutí cest** 6
1. kapitola **Gumoví medvídci a další slavné mýty: vítejte ve světě modelek** 14
2. kapitola **Těhotná a tlustá** 22
3. kapitola **Moje rodina** 30
4. kapitola **Moje zahrada a její přínos pro tělo i duši** 34
5. kapitola **Jak jíst na cestách a v restauracích** 40
6. kapitola **Několik faktů o výživě, bez nichž se neobejdete** 48
7. kapitola **Upřímný pohled do zrcadla a následná dieta** 64
8. kapitola **Jídelníčky, recepty a užitečné tipy** 80
9. kapitola **Trénink a proč začít cvičit: stanovte si správné a reálné cíle** 122
10. kapitola **Jak vypadat vždy dobře a jak to všechno doladit** 150
11. kapitola **Agátina cesta za dokonalou postavou** 158
- Závěr **Radost z jídla a radost z pohybu** 176
- O autorkách** 180



Úvod

# Střetnutí cest





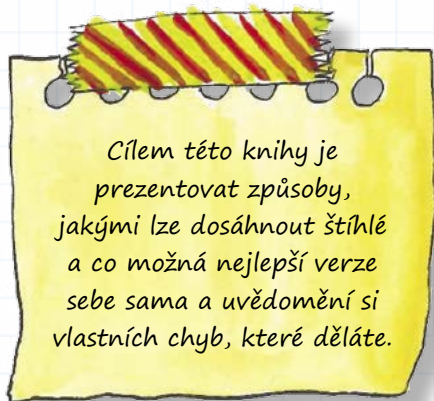
## Agáta: Život modelky je život s dietou

Už ve třinácti letech, kdy jsem začínala jako modelka v Miláně, se staly diety součástí mého života. Ne že bych byla tlusté dítě, které se do tohoto světa nehodí, ale kila, váha, špek a dieta se tu skloňují v každé větě. Tehdy jsem poznala bizarní způsoby, jak si udržet superštíhlou postavu za každou cenu, tedy takovým přístupem, který neměl se zdravím nic společného. Ale kdo by taky myslel na hledání nějakého rozumného a šetrného způsobu, jak si udržet figuru, když je vám nějakých třináct patnáct let a vaše tělo všechno zvládá docela v pohodě. Dokonce i hodně ujeté výstřelky... Jenomže roky utíkají, vaše tělo se mění, a pokud chcete vypadat pořád stejně – ideálně pořád stejně dobře –, nezbude vám nakonec nic jiného než o tom začít přemýšlet. I když je mi teprve třicet, vyzkoušela jsem toho už hodně a ze všeho se něco naučila.



Různé začátky,  
podobné závěry.  
Posilovna: Standa  
Man Fitness,  
Praha.  
Foto: PixelPromo





*Cílem této knihy je prezentovat způsoby, jakými lze dosáhnout štíhlé a co možná nejlepší verze sebe sama a uvědomění si vlastních chyb, které děláte.*

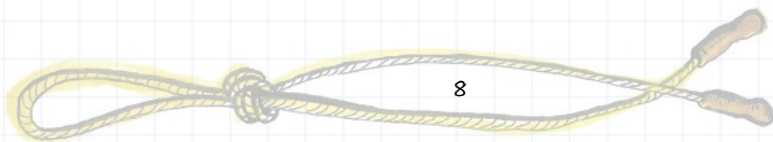
Proto vznikl tento malý průvodce životním stylem, který se rozhodně netýká jen světa modelingu, ale všech žen, které zajímá to, jak vypadají. Přináší kombinaci dvou pohledů na způsoby, jakými se udržovat v co nejlepší formě a jakých se naopak vyvarovat. Není třeba opakovat moje vlastní chyby. Na druhou stranu nečekejte žádnou další příručku, jak si připravovat biozrní a mít rádi své tělo takové, jaké je.

Přiznejme si pravdu, dámy. Dokud jsme zdravé, tak na vzhledu záleží. Cílem této knihy je prezentovat způsoby, jakými lze dosáhnout štíhlé a co možná nejlepší verze sebe sama a uvědomění si vlastních chyb, které děláte. Proto jsme zvolily formát deníku s volnými stránkami pro vaše vlastní poznámky. Hledejte odpovědi na otázky, které z textu vyplývají, pokládejte si další, zajímejte se dál o téma svého těla. To všechno vám může usnadnit množství otázek, které vám tato kniha bude přímo klást. Některé mají podobu úkolů, které vám pomohou poznat své tělo, a jiné jsou kvízovými otázkami s nabízenými možnostmi. Dokážete-li na všechny upřímně a poučeně odpovědět a projít zadanými úkoly, na konci příručky za sebou budete mít pěkně velký kus ze své cesty k vysněné postavě.

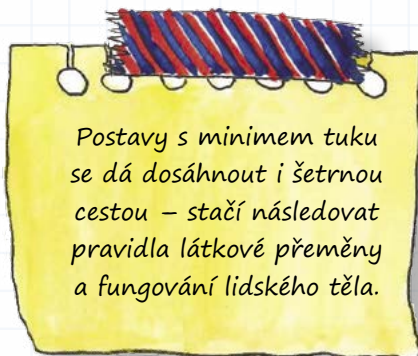
To nejtěžší je přiznat si pravdu:

- Co všechno sníte a v jakém množství?
- Kolika reklamním trikům jste už uvěřily a jaké mýty vám brání v dosažení vašeho úspěchu?
- Čtete někdy údaje na obalech a v kalorických tabulkách?
- Jíte pravidelně?
- Nepodvádíte samy sebe a uvědomujete si opravdu všechno?

Možná vám alespoň na tohle tato kniha odpoví, nebo se jen zasmějete při vědomí, že v tom nejste samy a děláte stejné chyby jako většina žen.



Přečtete si nejen příběhy z mého života a světa věčně hladových a hubených modelek, ale také zde najdete tipy, jak tohle všechno přežít ve zdraví a s co nejlepší postavou. Za tím účelem bude potřeba prezentovat základní pojmy a znalosti, bez kterých se prostě neobejdete, proto se na mé knize podílela dr. Jana Krátká, zkušená vědkyně a žurnalistka, ale taky trenérka a fitnesska v jedné osobě. A popravdě řečeno se ukázalo, že svět fitness modelek je snad ještě šílenější než ten můj. Je však taky fakt, že postavy s minimem tuku se dá dosáhnout i šetrnou cestou – stačí následovat pravidla látkové přeměny a fungování lidského těla.

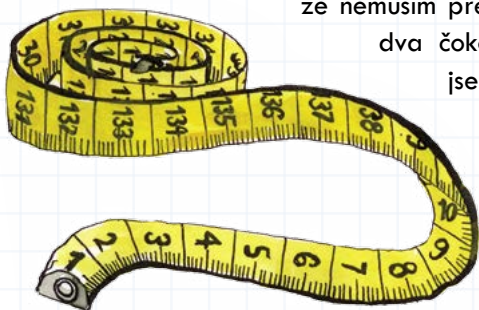


*Postavy s minimem tuku se dá dosáhnout i šetrnou cestou – stačí následovat pravidla látkové přeměny a fungování lidského těla.*

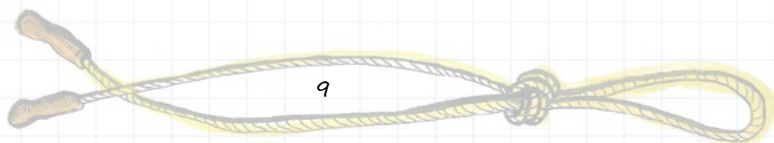
## **Jana: Život fitnessky je život s plánem**

Nejsem odjakživa fitness nadšenec, který přemýšlí nad tím, co jí, a denně sportuje. Právě naopak. Od dětství jsem se potýkala se zdravotními omezeními, která mě předurčovala k životu naprostého teoretika. Stačily banality jako nízký tlak a chudokrevnost. Lékaři je považovali za nepodstatné detaily tak dlouho, až mě málem zabily. Často jsem nebyla schopná vyjít schody nebo stát pár minut v autobusu, aniž bych omdlela. Lidé mě překračovali na chodnících

a já se uklidňovala tím, že jsem přece od přírody štíhlá, takže nemusím přemýšlet nad tím, jestli sním jeden nebo dva čokoládové dorty se šlehačkou... Vůbec jsem si nepřipustila možnost, že špatně jím, a proto mi je hůř a hůř.



Pocházím z tradiční až konzervativní rodiny a sport do mého života nikdy nepatřil. Po patnácti letech přežívání na pozadí slušného workoholismu

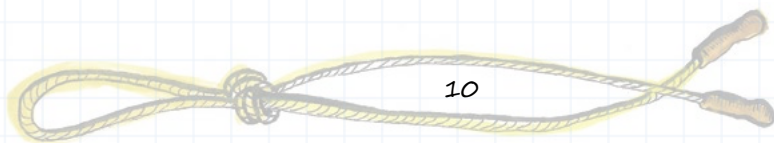
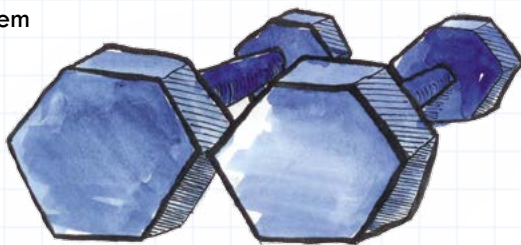


jsem se zhroutila. Bylo mi 28 let, když jsem během vědecké konference v Singapuru skončila s vysokými horečkami, halucinacemi a akutním nedostatkem červených krvinek prakticky připraveným na transfuzi. A protože všechno, co dělám, dělám naplno, po uzdravení jsem svou druhou šanci na normální život posunula na tak trochu vyšší úroveň, ve které je sport každý den na prvním místě.

Byl to slušný paradox. Vystudovala jsem magisterský obor výchova ke zdraví, jako vědkyně a vysokoškolská učitelka publikovala o zdravém životním stylu – a přitom sama žila jen prací a vůbec jsem se mnou udílenými radami neřídila. Podléhala jsem dojmu většiny hodně štíhlých žen, že já přece nemusím myslet na jídlo a hlouposti jako sport ve svém životě vůbec nepotřebuju. Navíc by mě určitě ani nebavil. Až když jsem se uzdravila a začala objevovat sílu svého těla (začala jsem s každodenním během a tréninkem s vlastní vahou), všechno okolo sportu mě najednou ohromně nadchlo. Asi po dvou letech, kdy už jsem byla fyzicky zdravá a výkonnostně už ve skvělé kondici, podívala jsem se na fotky z dovolené a měla jasno podruhé: síla, zdraví a kondice už mi nestačily. Chtěla jsem i nějak vypadat. Pustila jsem se do dalšího díla, svůj trénink a stravu uzpůsobila vzhledovým cílům a během pěti let přibrala téměř dvacet kilo svalů.

Abych nepolevovala ve své vlastní motivaci k dalším posunům, začala jsem soutěžit v nejrůznějších fitness kategoriích, a když jsem pak jednoho dne skončila s prací teoretiků uvězněných mezi univerzitními zdmi, kde jejich vědecké knihy a texty stejně nikdy nedostanou reálný přesah, musela jsem pokračovat v něčem, co je spojeno se zdravím a sportem.

Tentokrát s teoretickým základem posunutým na úroveň každodenního života. Pomáhat lidem dosáhnout svých snů o silném, zdravém těle, které je nejlepší možnou verzí sebe sama, se stalo mou novou seberealizací.

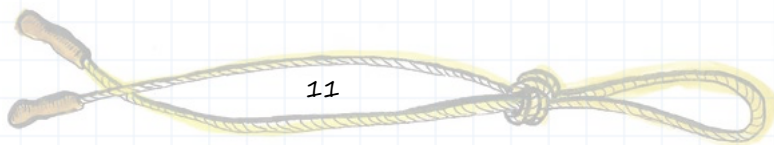


## Příručka pro ženy 21. století

Já i Jana jsme si prošly jinou historií, než jsme se dopracovaly ke svým pohledům na téma vlastní postavy a vzhledu. Tato kniha by klidně mohla nést podtitul „Příručka pro ženy 21. století“, protože má hodně společného se všemi obdobně nazvanými manuály pro ženy, které vycházejí už několik století a vždy odrážejí specifika své doby a aktuálních společenských podmínek. Naše příručka tedy vychází z druhého desetiletí 21. století a v tomto světle poukazuje na nejrůznější omezení, která ženy samy sobě ještě stále kladou.

Samozřejmě se přímo nabízelo použít v naší knize tradiční strukturu, která by pokrývala tři vrcholy pomyslného trojúhelníku našeho úspěchu: trénink, výživu a mysl. Tato stručná příručka si ale neklade za cíl stát se další komplexní biblí zdravého a aktivního životního stylu, přestože se dostane i na základní jídelníčky, respektive jejich příklady, tipy pro přípravu jídla a zajímavé recepty.

Přecházíme tedy od svých osobních a především špatných zkušeností, s nimiž se můžete snadno ztotožnit, ke kapitolám věnovaným tématu výživy. Teprve potom následuje téma funkčního tréninku. Není pochyb o tom, že pohybová aktivita tvoří další důležitou součást vaší cesty k dokonalé postavě, ačkoli v celkovém pohledu na věc představuje zhruba pouhých dvacet procent z celkového úsilí, které uvidíte na výsledním vzhledu. Zbýlých osmdesát procent vzniká v kuchyni. Dokud bude vaše tělo pokryto tukem nebo ho budete trápit nesmyslnými dietami s nedostatkem živin, je vám jakékoli tvarování toho, co je pod tukovou vrstvou, docela k ničemu a vy se budete stejně (jen demotivované) dál o něco snažit. A proč? Protože všichni chceme přece svoje výsledky vidět. Proto tedy tato kniha začíná od našich společných chyb a jako první vede k poznání zásad a pravidel výživy silného těla. Pokud toto téma zvládnete a naučíte se mít svoji „dietu“ pod kontrolou, další kapitoly vám ukáží, jak si stanovovat reálné cíle v oblasti tvarování svého těla. Pravda je totiž taková, že tělo, které máte, je to jediné. Jiné hotové tělo nikdy nedostanete a je jen na vás, jak se naučíte modelovat svou vlastní postavu. Naučíte se odlišovat nereálné sny jako „chci delší nohy a kratší ruce“ od dosažitelných typu „chci štíhlé, tvarované nohy s pevnými





*Agátiny vychytávky  
mohou být motivací  
pro všechny matky  
s malými dětmi,  
které občas ztrácejí  
naději.*

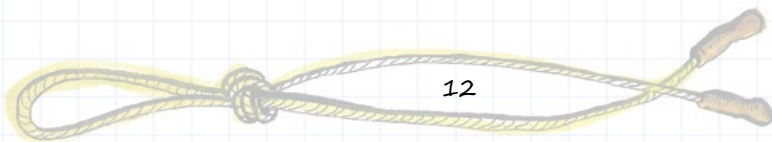
křivkami, které se budou zdát delší, a k tomu větší, pevný, kulatý zadek“.

Stejně jako v tématu výživy se tu dočtete řadu tipů, jak zůstat motivované a vytrvat u celoživotního úkolu, jímž je práce na své postavě. Poslední kapitola je přehledem drobných do-

poručení, jak tohle všechno úsilí doladit správným oblékáním a péčí o vlasy a pokožku.

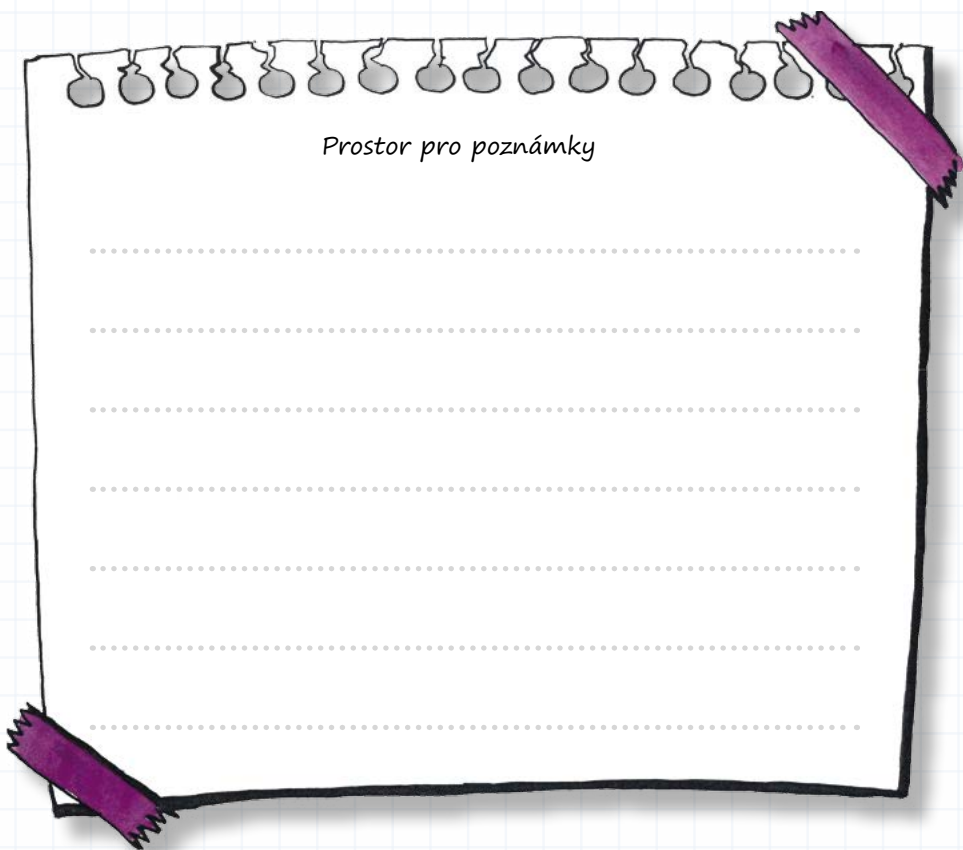
Specifickou kapitolu představují zkušenosti z mého těhotenství a jak jsem se po nabraném čtvrt metráku dokázala vrátit do možná ještě štíhlejší formy než před porodem. Také proto kniha přesahuje „sbírku tipů šílené modelky“ a já doufám, že moje zkušenosti mohou být motivací pro všechny matky s malými dětmi, které občas ztrácejí naději. Proto popisuji i zdánlivé maličkosti, v nichž se mi daří nacházet soulad mezi tím, jak být stále atraktivní ženou, která může být spokojená se svým tělem, a na druhé straně mámou, která má u sebe vždycky nějaké sladkosti pro své dítě a současně ho učí jíst zdravě.

V závěru knihy je přiložen projekt mé vlastní transformace, kterou jsme s mou spoluautorkou realizovaly v průběhu práce na knize. Nikomu nedoporučujeme



beze změn kopírovat plán mého jídelníčku a tréninku – na základě přečtení celé naší příručky s důležitými základními znalostmi a tipy byste si měly být schopny jídelníček navrhnout samy. Připomínáme, že do obdobně razantních plánů byste se měly pouštět, jen pokud jste naprosto zdravé. Proto doporučujeme, abyste v případě jakýchkoli pochybností o svém aktuálním zdravotním stavu nejdřív absolvovaly příslušná lékařská vyšetření.

Pokud se tato kniha stane vaší první jednouchou příručkou s poznámkami ze světa výživy a tréninku a začnete se o tato témata více zajímat a hledat si detailnější a přesnější informace, pak rozhodně splnila svůj účel.



1. kapitola

# Gumoví medvídci a další slavné mýty: vítejte ve světě modelek





Zkuste si někdy hodit gumového medvídka do sklenice s vodou a pak ho pozorujte. Druhý den už bude dost možná zabírat celý objem vašeho improvizovaného akvárika. Je zatraceně lákavé představit si, že přesně tohle se odehraje ve vašem žaludku. V tom případě vám bude stačit dát si dva červené medvídky k snídani, tři zelené k obědu a dva žluté k večeři. Když se rozšoupnete, dáte si ještě jednoho červeného. Medvídci se přece tak roztáhnou, že nepřipadá v úvahu, abyste měli pocit hladu.

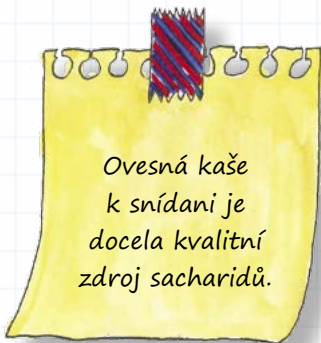
Náctiletá modelka ve velkém světě, který ji neustále tlačí k tomu, že by měla zhubnout, uvažuje asi nějak takhle. Její zkratkovitá úvaha, jak být jednoduše a bezbolestně hubená, nevede tak daleko, aby si uvědomila, že v žaludku plném kyselin není voda, v níž by červený medvídek mohl dva dny v klidu bobtnat. Natož aby si přečetla složení na obalu pytlíku a zjistila, že tak do sebe cpe jenom sacharidy s obrovským obsahem cukru, tedy něco, co tělo neumí využít jinak než tím způsobem, že dané cukry nejprve přemění na vlastní tukové zásoby a až jednou a jen za určitých okolností je možná uvolní a využije jako energii.

Jestli vám medvídkový mýtus připadá hloupý, představte si kombinaci vaty a džusu. Netuším, jestli je to spíš pověra, nebo se na tom dá vážně žít, ale ve světě modelek je to přímo legendární strategie, jak si udržet váhu – respektive jak nemuset jíst. Opět to vyžaduje hlavně nečíst obal onoho džusu, kde byste se dozvěděli, kolik tak do sebe nacpete cukrů. Na obalu vaty tuším není napsané „neužívat vnitřně“, ale když to dělají ty dokonale štíhlé modelky, tak je to jistě skvělý způsob – asi stejně, jako když něco říkají v televizi, tak to přece musí být pravda, že?



Modelkovská klasika, z níž vás veřejnost celoplošně podezřívá, i když to není vaše praktika, je zvracení. Zkušené dívky by mohly vy-



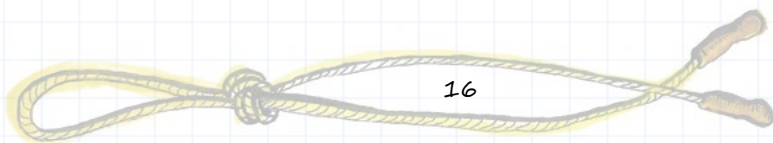


právět, jak snadné je vytrénovat si dávicí reflex. Zpočátku to může být těžké a podlitiny okolo očí prozradí vaši šílenou praktiku, ale nakonec už nemusí být ani potřeba strkat si prst do krku. Dáte si dva litry vody po jídle a jde to samo. Je to rychlé, bezbolestné, můžete sníst, co se do vás vejde, a hlavně nemusíte hledat jiné cesty. Co na tom, že si žaludečními šťávami pravidelně leptáte části organismu, které na tohle nejsou stavěné.

Nemluvte o tom, že svému tělu nedodáváte potřebné živiny. Nevadí, hlavně když můžu jíst, co chci, a netloustnu...

Mezi méně děsivé mýty může patřit tip, který jsem kdysi dostala od jedné „skvělé kamarádky“: jíst hodně ochucených ovesných kaší z polotovarů. Výživově to není tragédie, ale pokud nebudete mít dostatečný výdej energie a budete žít jenom na hromadě sacharidů se značným obsahem cukrů a tuků, rozhodně nezhubnete – spíš se vám podaří nějaký ten tuk přibrat. Ovesná kaše k snídani je přitom docela kvalitní zdroj sacharidů, ale je rozhodně lepší najít si vlastní postup pro její přípravu, který vám bude vyhovovat. Můžete mít obyčejné ovesné vločky, které uvaříte v mléce, můžete je jen zalít horkou vodou a nechat několik minut odstát, můžete je dát na půl minuty do mikrovlnky nebo si udělat opravdovou měkkou kaši z jemně mletých vloček, které připravíte stejně uvedeným způsobem, nebo je jen přes noc necháte nabobtnat. Rozhodně si do nich ale nepřidáte cukr, máslo, hromadu džemu nebo med, protože by se jejich jinak skvělé hodnoty dostaly tam, kde jsou sladké polotovary. Pokud vám nevyhovují neochucené, můžete uvažovat o skořici, která coby koření neobsahuje vůbec nic, tedy jako by tam nebyla, nebo o troše bílého jogurtu. Stačí si vybrat některý se správnými hodnotami.

Další výborná rada od „kamarádky“, které se mi kdysi dostalo, byla rýžová dieta. Dva týdny nejíst nic jiného než rýži. Tahle šílenost byla svého času hodně populární, protože je ve své jednoduchosti vlastně neuvěřitelně dokonalá. Žádná mladá a zdravá holka posedlá svou štíhlostí si nevybere dietu, která sice



funguje a vychází ze zákonitostí fungování lidského těla a látkové přeměny, ale která taky vyžaduje přemýšlet, plánovat a počítat. Naproti tomu, co může být pohodlnějšího než jíst jen rýži? Samozřejmě by stačilo kouknout do kalorických tabulek nebo na krabici od rýže, abyste věděli, že jeden sáček (120 gramů) obsahuje 100 g sacharidů, takže v téhle dietě máte ideální zdroj k nabírání. Díky bohu alespoň kvalitními polysacharidy, ale i tak během té doby nedodáváte tělu žádné potřebné bílkoviny pro stavbu tkání ani správné tuky. Navíc jste s tou dietou nejspíš začaly proto, abyste zhubly – ne nabíraly, že?

Mezi úsměvné dietní postupy patří i **mrkvová dieta**. Další z kategorie těch prostých, co vám nedají žádnou práci a skvěle se tím pomstíte „dobrým“ kamarádkám. Celý týden nejíte nic jiného než mrkev. Hlavní mínus pro holku, co stejně nekouká na složení, pak není fakt, že během této doby tělu dodává pouze vlákninu (což je alespoň něco zdravého), ale to, že je pak celá oranžová. Ano, vyzkoušela jsem si to.

Když už jsem byla v tom zeleninovém naladění, přemýšlela jsem, proč jsou prodavačky v obchodech s biopotravinami tak hubené... A tady vidíme docela dobrý moment, proč by modelky neměly nikdy přemýšlet,

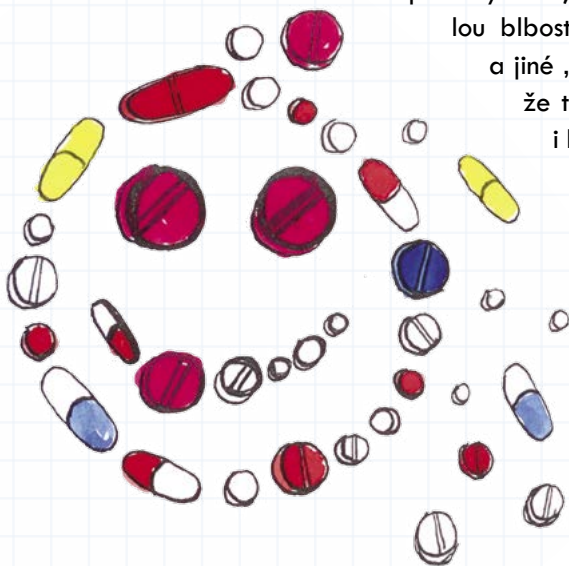
protože jsem došla k závěru, že to musí  
být těmi biopotravinami, co



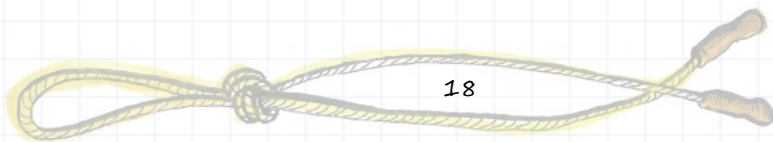
prodávají. Základem mého jídelníčku se na určitou dobu stala nejrůznější semínka (samozřejmě kvalitní a zcela bio), tofu a další speciality z tohoto alternativního odvětví, než jsem způsobem pokus/omyl přišla na to, že ani v tom to není.

Protipólem k bionákupům zrní je rabování lékáren. Tato kategorie je ve světě modelek taky slušně rozšířená. Svého času byl hitem Adipex s efedrinem, který se používal všeobecně „na hubnutí“, aniž by si někdo uvědomil, že tak zadržujete vodu a jste o to nafouklejší. Říkalo se mu „zlatá vejce“. K tomu jste dostaly tip dát si aspirín a malé espresso před tréninkem a byly jste na slušné cestě se brzy zabít. Obzvlášť pokud vám to bylo pořád málo a přidaly jste projímadla a některý z výše uvedených způsobů, jako je zvracení. Modelky se totiž nespojí jen s několika látkami jako sportovci, kteří alespoň mívají všechno propočítané. **Modelky mají tendenci své jednoduché postupy překombinovat.** Na jednu stranu odmítají cokoli, kde by musely být zodpovědné a přemýšlet, na druhou stranu je ty nejjednodušší způsoby samy o sobě jakoby neuspokojují, a tak jich chtějí aplikovat víc najednou. Tyhle cesty hodně holek nezabily snad

jen díky tomu, že jim někdo poradil další skvělou blbost: energetické nápoje, karnitiny a jiné „džusíky“ ve fitnesscentrech, takže tak do sebe nevědomky dostaly i hromadu energie bez živin.

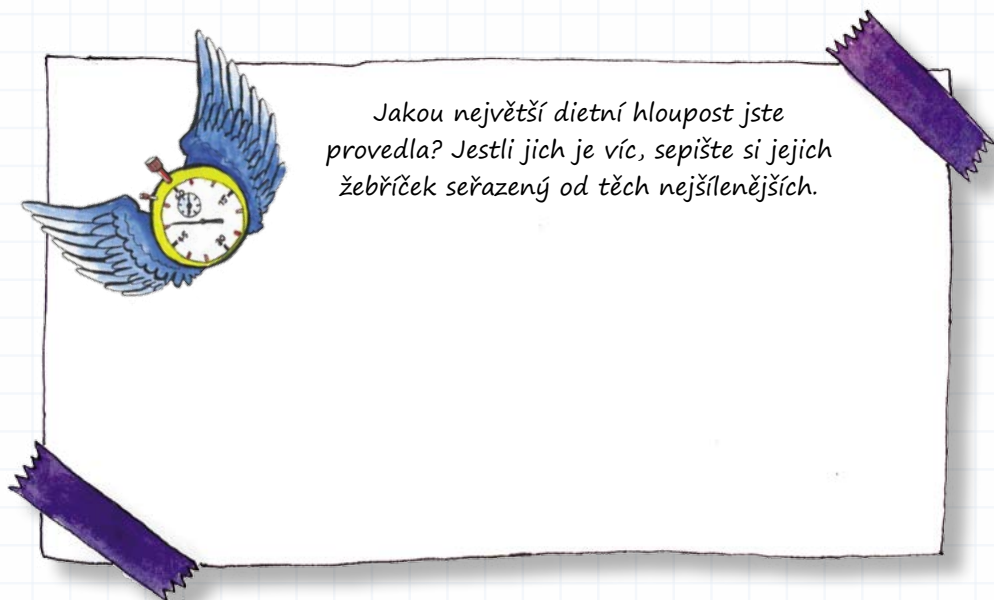


Jedna z hloupostí, které jsem vyzkoušela osobně, byla liposukce. Bylo mi jednadvacet a bulvár se za mnou honil na každém kroku. Cokoli jsem udělala, hned ve „vylepšené“ podobě neuniklo veřejnosti, takže jsem věděla, že Praha nepřipadá

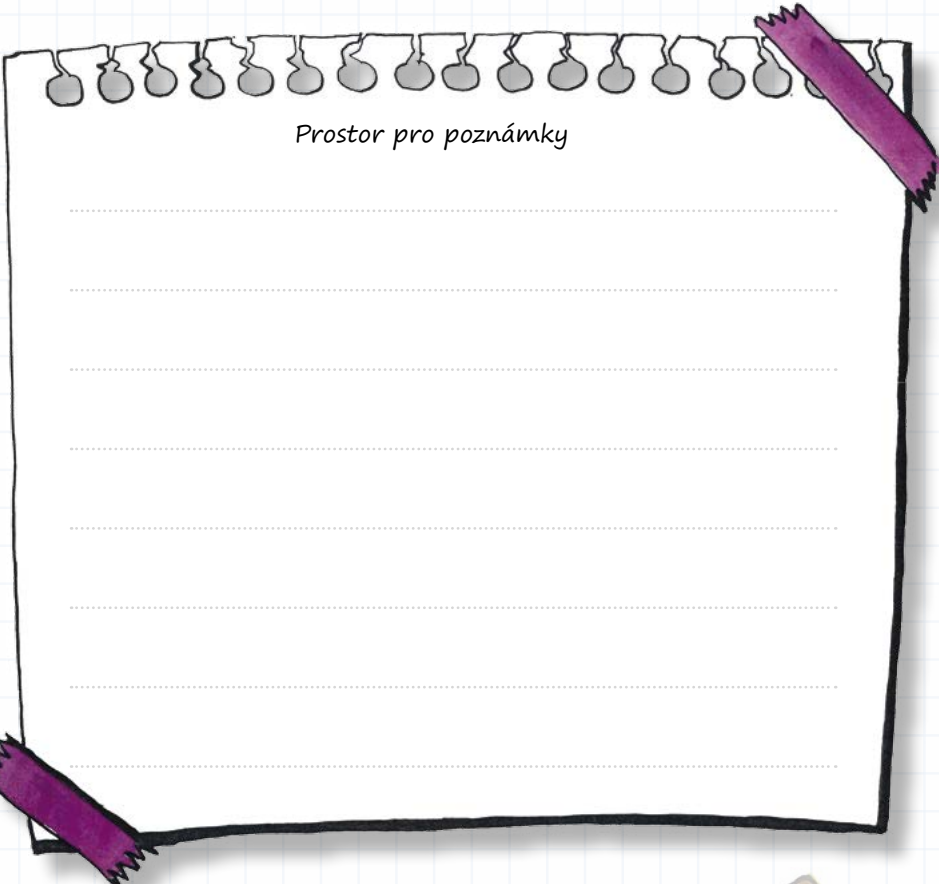


v úvahu. Skončila jsem u zubaře v Hradci Králové, který se proškolil na děláni liposukcí. Když se na to dívám zpětně, byla to ideální scéna do komedie. Odsál mi z břicha sotva 0,2 deci tuku, protože víc tam ani nebylo, a zůstala mi tak hromada jizev a jistá disproporčnost, které se už nikdy nezbavím. Samozřejmě že tento zákrok, kdy do vás napíchnají hromadu obrovských jehel jen v lokální anestezii, pořádně bolel. Taky jsem jako správná klientka těchto zákroků nezašla ve svých úvahách tak daleko, aby mi došlo, že během rekonvalescence, kdy čekáte, než vám všechno, s čím se pohnulo, přiroste zpátky na své místo, se dál rozpadáte a tloustnete. Kdybyste ten čas využili ke správné dietě a tréninku, aby pod zlikvidovaným tukem bylo co odhalit, bylo by to funkčnější.

Stejně naivně jsem vyzkoušela všemožné reklamní zaručené návody k odbourávání tuků elektrošoky, tlakové odbourávání celulitidy, lymfatické zábaly a další způsoby, kterým je hrozně lákavé uvěřit, protože vás nestojí žádné úsilí.



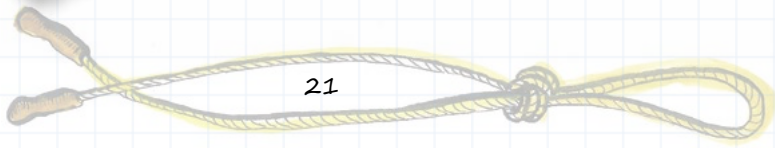
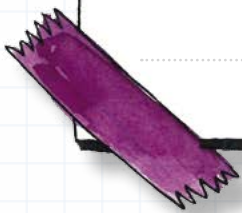
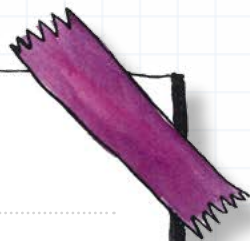
Musím se přiznat, že jsem tak trochu hypochondr – každého půl roku chodím na komplexní vyšetření a krevní testy, abych si byla jistá, že jsem stále zdravá. Kdo ví, co všechno bych si nechala vylepšit, kdybych se k smrti nebála narkózy. Každopádně můj až lehce paranoidní strach ze smrti na operačním stole mě drží stranou od veškerých vychytávek plastické chirurgie. Avšak toho, co však můžete dostat na počkání, klidně využívám a skoro od dvaceti let si třeba nechávám aplikovat botox do čela. Smířte se s tím, že krémy na boj proti vráskám nestačí. Úplně mimo mě pak jdou hity současnosti, jako je odsátí podbradku, kolen apod., ale jestli to považujete za něco, co potřebujete a není to pro vás jinak dosažitelné, tak proč ne.



*Prostor pro poznámky*

Prostor pro poznámky

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



2. kapitola

# Těhotná a tlustá

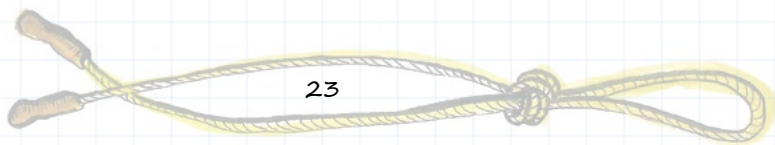
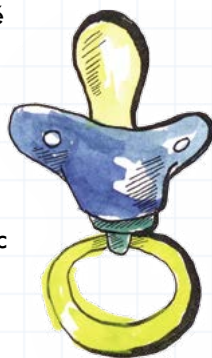


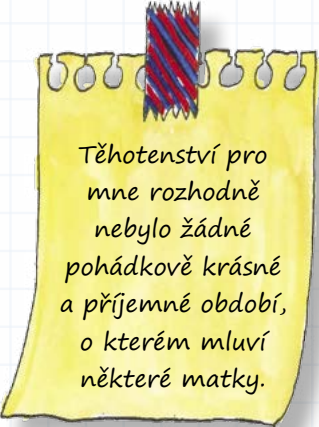


Jediné období mého života, kdy jsem nepřemýšlela o dietě, bylo moje těhotenství. Většina žen, které si chtějí pořídit dítě, se rozhodne podle něčeho, co se zrovna děje okolo nich. Může to být doba, kdy jsou vaši blízcí nemocní a vy si uvědomíte, jak čas utíká. Nebo může rozhodnutí pořídit si potomka přijít naopak ve šťastném období, kdy cítíte potřebu dát svému milovanému důkaz vaší lásky. Je určitě spousta jiných hybných momentů, díky nimž se rozhodnete mít dítě právě teď. Jsou ženy, které si pořizují dítě, aby jednou nebyly samy, jsou ty, které spěchají, aby se jejich prarodiče dožili vytoužených vnoučat, a jiné, které by nikdy nepřiznaly, že důvod, proč „právě teď“, je někdo jiný než ony samy. Já jsem otěhotněla po asi týdenní známosti s mým tehdejším přítelem Mirkem Dopitou, protože mi právě zemřel bratr, a chtěla jsem tak mámě zaplnit místo v životě. Pro někoho je ten důvod možná nepochopitelný, pro někoho až příliš zoufalý, ale pro mne byl ten pravý.

A jak neobvyklé bylo moje rozhodnutí pořídit si dítě, stejně zvláštní byl i můj přístup k dietě v průběhu oněch devíti měsíců. Intuitivně jsem se rozhodla naslouchat svým chutím a oddávala se nejpohodlnějšímu mýtu: jíst za dva. Užívala jsem si nezřízeného přecpávání jako nikdy předtím. Neměla jsem problém o půlnoci vylézt z postele a uvařit si kopročku, kterou za normálních okolností vůbec nemusím. Ale tehdy to byl vrchol mých chuťových potřeb. Ulítávala jsem na sušenkách „clubkách“, bonbonech a gumových medvídkách, které mám fakt problém si odpustit i teď, a když už toho sladkého bylo nesnesitelně moc, přišly na řadu hranolky a chipsy. A tak pořád dokola, celých devět měsíců.

Na doporučení mého lékaře jsem omezila kouření z mých běžných dvaceti na dvě cigarety denně, protože to prý je pro vývoj plodu šetrnější řešení než přestat ze dne na den úplně. Přesto jsem patřila k ženám, které jsou celé to období z nepochopitelných a iracionálních





Těhotenství pro mne rozhodně nebylo žádné pohádkově krásné a příjemné období, o kterém mluví některé matky.

důvodů neklidné, nervózní a podrážděné. Taky jsem na oplátku dostala neklidné dítě a mohla jen nevěřičně závidět matkám, jejichž potomek prospí celou noc, aniž by zaplakal. Tohle si prostě nevyberete. Milujete své dítě takové, jaké je.

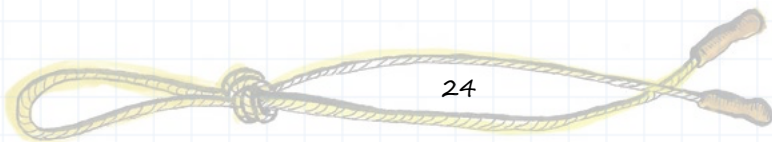
Těhotenství pro mne rozhodně nebylo žádné pohádkově krásné a příjemné období, o kterém mluví některé matky. Nepřipadala jsem si přirozeně ženská, smyslná a nevím, jak ještě tohle období popisují. Možná to bylo i proto, že během posledních měsíců panovalo horké léto a já se

cítila hrozně tlustá a nateklá, což ostatně nebyl jen pocit.

Především v teplých měsících, když je dokonalé počasí, dostávám největší chuť k jídlu a mám problémy udržet si za jiných okolností rozumný a striktní přístup k výživě.

Byly to prázdniny roku 2011 a já se cítila jako obří vzducholod', která zadržuje snad víc vody než celé koupaliště.

Do ničeho jsem



se nevešla a v plavkách jsem se pohybovala jen u sebe na zahradě. Ale stále tu bylo to skvělé přejídání a koprovka, které mi tuhle frustraci vynahradily.

U porodu byl můj tehdejší přítel a moje máma, která je u mě ve všech zásadních chvílích a volá mi asi tak tisíckrát za den. Porod ani přes všechnu jejich podporu nebyl legrace, ale to těžší mělo teprve přijít – vrátit se do někdejší formy. Máma mě nutila ležet na břiše, aby se stáhla děloha a namáhané břicho, což hrozně bolelo, ale copak můžete nevěřit ženě, která už pár dětí porodila a vypadá pořád skvěle? Na její rady jsem si okamžitě nechala přinést stahovací kalhotky, a pomalu tak na sobě začala pracovat. Říkám pomalu, protože jsem po svém dvanáctihodinovém vyvolávaném porodu byla nejdřív taková hrdinka, že jsem si chtěla dojít sama na pokoj a vysprchovat se, ale místo toho jsem jen vstala a okamžitě omdlela.

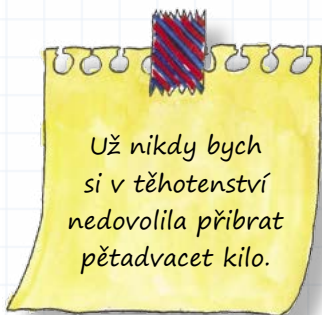
S naivním přístupem k nezřízenému nabírání jsem se rozloučila hned první den po porodu. Nevím, co jsem si myslela. Asi vážně to, že těch pětadvacet kilo zůstane na sále, takže jsem hned druhý den skočila na váhu a s hrůzou v očích tlačila tu číslovku zpátky. Váha však byla neúprosná: úbytek oproti předchozímu dni byly necelé tři kilogramy. Tedy jedno dítě. V tu chvíli jsem málem omdlela znovu.

Ale musela jsem bojovat. Neměla jsem čas litovat se a nadávat si za uplynulých devět měsíců. Víím, že svých cílů dokážu dosáhnout, takže jsem se rozhodla, že tam těch pětadvacet kil prostě nezůstane. Naštěstí tu byl termín příštího focení. Termíny jsou jedním z mých hlavních triků, jak dosáhnout toho, co si stanovím. Neříkejte si „začnu od pondělí, od nového roku, od konce prázdnin“. **Začněte hned a stanovte si reálné a dosažitelné cíle do konkrétních kontrolních**



Neříkejte si „začnu od pondělí, od nového roku, od konce prázdnin“. Začněte hned!





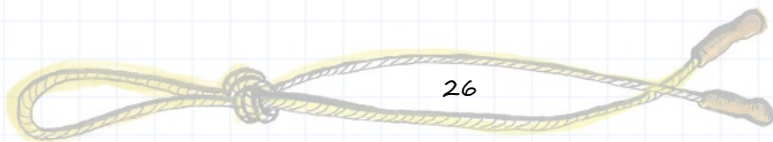
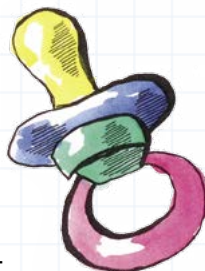
Už nikdy bych  
si v těhotenství  
nedovolila přibrat  
pětadvacet kilo.

termínů. Neměl by to být cíl typu „zhubnu dvacet kilo za měsíc“, protože by byl nedosažitelný a selhání by vás odrazovalo od dalšího úsilí. Neměl by být ani příliš obecný jako „zhubnu do plavek“ – do kdy? A jak moc? A jakými cestami? **Váš cíl by měl být stručný, jasný a reálně dosažitelný.** Až se k němu dostanete, můžete ho zvýšit a pokračovat stejným způsobem dál.

S jistotou a rozumem nezatembným těhotenskými hormony vím jen to, že bych si už nikdy nedovolila přibrat pětadvacet kilo – přibrála bych jen tolik, kolik je nezbytně nutné. Pokud bych tedy někomu měla radit, jestli se oddat mýtu „jíst za dva“, nebo se udržovat ve formě, řeknu jen, že to rozhodnutí je na vás. Zvětšit se do podoby malé těhotné vzducholodi není ještě konec světa, taky jsem se nakonec dokázala dostat do někdejší a možná ještě mnohem lepší formy, ale je to dřina. Nejsem si jistá, jestli za to ta koprovka vážně stála.

Hlavní komplikací bylo, že mé chutě navyklé na gumové medvídky, sušenky a koprovku po porodu nikam nezmizely. Jedinou cestou je tedy odstranit všechny sladkosti a šíllosti z vašeho dosahu. Vaše dítě zatím žije na mléce a tekuté stravě, takže se ještě dlouho nebudete moct vymlouvat, že je máte doma kvůli němu. Zní to drasticky, ale musíte si přiznat, že **nezřízeně se přecpávající těhotná žena se ovládá stejně těžko jako průměrný alkoholik.** Tak jako by tento člověk vyilil všechny alkohol do záchodu, vy musíte dostat všechny sladkosti a nezdravé jídlo ze svého domu. **Trpíte-li pocitem mrhání, nevyhazujte ho – darujte ho kamarádkám, které nemáte rády.**

Další zásada pro rychlé hubnutí po porodu, kterou jsem si ověřila v praxi, je nespát přes den. I když jste k smrti una-



vené, myslete na své biorytmy: zdravé návyky pravidelnosti vám také pomáhají hubnout.

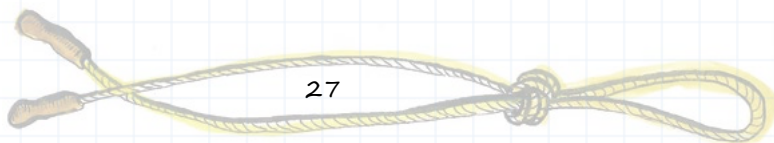
Alespoň jedna rozumná věc mi zůstala i během těhotenství.

Skoro do pátého měsíce jsem se věnovala thaiboxu, který mi už dlouho předtím vyhovoval coby hlavní sport. Miluju ten pocit,

když na trénink přicházíte apatičtí nebo se špatnou náladou a po hodině běhání, skákání, kliků, lehů-sedů a mlácení do pytle bez pauz odcházíte úplně vyřízení a taky se skvělou náladou. Endorfiny zaútočí na váš mozek a vy se smějete jako blázen bez ohledu na to, s čím jste na trénink přišly. A taky se skvěle odreagujete rozdáváním ran, aniž byste musely mít výčitky, že někomu ublížíte, protože přesně za tohle si zaplatil i váš tréninkový partner, případně jste za to zaplatily vy vašemu trenérovi. Snad proto právě thaibox. Kolektivní pocení mě totiž nikdy nelákalo a spíš mi vyhovuje jít si sama zaběhat do přírody nebo si zacvičit podle videa v klidu doma.



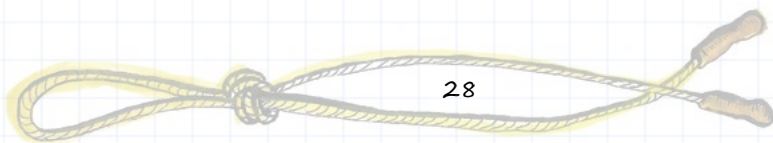
Najděte si cokoli, co vám bude vyhovovat. **Sport, který si vyberete, vás musí hlavně bavit.** Ať už si v něm najdete cestu fyzického vybití, jako třeba v boxu, nebo způsob relaxace, jaký vám poskytne běh v přírodě. Rozhodně do toho jděte naplno a překonávejte samy sebe. Proto není pro většinu lidí vhodné cvičení doma o samotě, které vyžaduje opravdu velkou sebekontrolu a důslednost. Samozřejmě že jste právě dnes unavené, takže trénink můžete odložit na další den. Další den je ale zrovna potřeba nutně vyprat a jít nakoupit, takže ho můžete zase odložit, a když už se k němu konečně dostanete, můžete ho zkrátit a pár cviků vynechat, protože je to tak náročné a vyčerpávající... Zkrátka si přestaňte něco namlouvat a přiznejte samy sobě, zda jste zodpovědný typ člověka, který se dokope k naplánované aktivitě doma bez ohledu na okolnosti, nebo vás spíš donutí možnost srovnávání se s přáteli a přijdete na stanovené místo už proto, že jste se tak domluvili.



Já jsem se tehdy překonala a do všeho se vrhla zodpovědně a naplno. Pak přišel ten termín, který mi hodně pomohl. Kalendář, který jsem tehdy v říjnu 2011, tedy asi dva měsíce po porodu, nafotila, byl pro mne samozřejmě v něčem jiný než všechno, co jsem do té doby udělala. Byl to důkaz mého vítězství nad vlastním tělem, kdy jsem se dokázala dostat zpátky do formy. Abych ale nepřeháněla, své zásluhy při práci s dietou mělo i samotné kojení. **Pokud kojíte, hubnete, a když toho ještě moc nenaspíte a vstáváte k dítěti, jde to ještě rychleji.** Nakonec jsem při onom focení v pořádné zimě samozřejmě ztratila mléko a bylo po kojení, ale přežily to jak moje dítě, tak i moje forma.

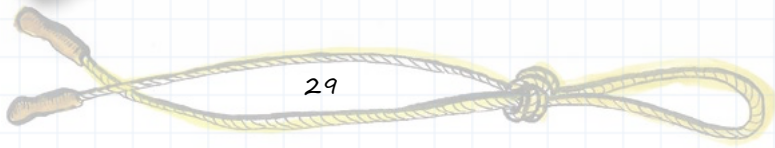
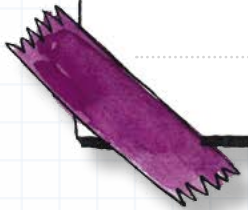
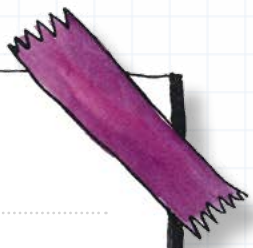


Klasika, jak se skvěle odreagovat a vybít.  
Posilovna: Standa Man Fitness, Praha.  
Foto: PixelPromo



Prostor pro poznámky

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



3. kapitola

# Moje rodina



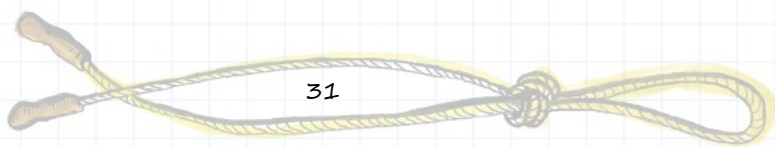


Mám tři různé táty a myslím, že mě to nijak nepoznamenalo. V tomto ohledu jsem ale nechtěla být stejná máma. Představovala jsem si pro sebe trochu jednodušší a konvenčnější rodinné vazby. Život mi to trochu zamotal. I když to vypadá, že jsem se nakonec ke klasickému modelu přece jen dostala. Je paradox, že jsem svému budoucímu muži volala chvíli předtím, než jsem se seznámila s otcem svého dítěte. Známe se úplně odmalička a voláme si od nějakých dvanácti let. **Kuba mě ale tehdy odmítl.**

Své dítě jsem si pořídila ve chvíli, která se mi z důvodů popsaných v kapitole o těhotenství zdála jako ta pravá. Můj partner se ale brzy ukázal jako NEpravý a začali jsme mít neshody. O dva roky později jsem znovu zavolala Kubovi, jestli by nepřijel k nám na chalupu. Na zahradě panovala letní idylka a já najednou měla chuť ho prostě vidět, takže jsem mu řekla, že se tu sama bojím, i když jsem ve skutečnosti trávila dovolenou s mámou. Jenomže on nečekaně přijel. Od té chvíle jsme spolu.

Náš vztah se vyvíjel na základě nepředvídatelných rovnic plných náhod a my dva jako bychom v tom všem byli jen nezúčastněnými herci, se kterými si události dělají, co se jim zlíbí. A tak jsme se s Kubou úplně náhodně a spontánně rozhodli, že se vezmeme. Trávili jsme zrovna víkend v Mariánských Lázních, v klidném městečce z konce 19. století v západních Čechách, když nás to napadlo. Jen tak v sobotu ráno v posteli: Co kdybychom se vzali? Tady a teď? Možná tomu pomohlo, že jsme se v pátek v kasinu hodně opili, ale byli jsme si tím nápadem jistí a nikdy jsme toho nelitovali.

Kytku z kopretin jsem si vybrala v místním supermarketu, náš kamarád našťástí znal mariánskolázeňského starostu, a tak už jen stačilo, aby Kuba sehnal nějaké prsteny. Půjčovny svatebních šatů samozřejmě měly zavřeno, ale zavolala jsem na kontakt z webových stránek a paní mi předvedla celkem dvoje šaty ve velikosti 36, které měla k dispozici. Na jedny jsem ukázala a měla jasno. Docela se divila, že si je ani nevyzkouším, ale **byl to moment, kdy se vám aspoň jednou hodí zkušenosti modelky i v běžném životě – dokážete dobře nosit všechno.**



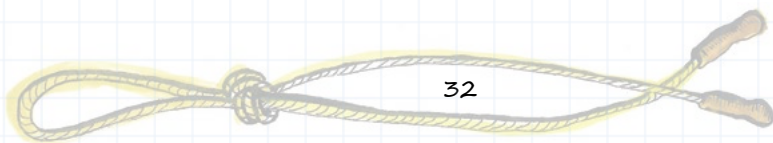
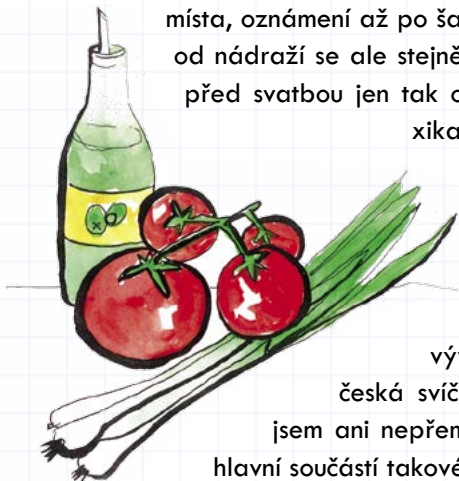
Zavolala jsem své nejlepší kamarádce Elišce a Kuba Frantovi Soukupovi, aby přijeli. Jedinou komplikací byly doklady – Kuba s sebou totiž žádné neměl. Po telefonu instruoval kamaráda, který se k nám musel vloupat oknem a občanku mu přivést. Když už u nás „po lupičsku“ byl, vzal i oblek. Kuba nakonec žádné prstýnky nesehnal, ale to nás neodradilo. Kamarádka mi půjčila svůj prstýnek a Kuba měl místo prstenu matku od auta.

Po obřadu jsme šli na jídlo. Měli jsme polévku s játrovými knedlíčky, na které bych trvala tak jako tak, protože vývary miluju, a druhý chod si každý mohl vybrat podle své chuti. Byla to spontánní akce bez rodiny. Kuba se své mámě dokonce ani nedovolal, takže jí novinku sdělil až zpětně, ale bylo to skvělé.

Naše rodiny byly z nových příbuzenských vztahů trochu v šoku, ale zase tak moc je to nepřekvapilo, protože všichni věděli, že se známe celý život a jen jsme k sobě dlouho hledali cestu. Moje máma mi se svým specifickým humorem jen řekla, že můžu být ráda, že si mě někdo vzal i s dítětem. A samozřejmě byla ráda, že je to Kuba.

Protože jsme chtěli potěšit i své rodiny a přátele, za měsíc se konala druhá svatba. Ta už byla klasická, plánovaná a se všemi detaily od výzdoby, místa, oznámení až po šaty, které mi šila návrhářka. Těm z půjčovny od nádraží se ale stejně nevyrovnaly. Místo toho, abychom se den před svatbou jen tak opili, měla jsem promyšlenou i celou detoxikační dietu. Jak říkám, plánovaná svatba je poněkud méně příjemná verze tohoto obřadu, a pokud bych měla některé litovat, tak leda té druhé.

Naše svatební menu byl můj oblíbený vývar s knedlíčky, žádný předkrm, tradiční česká svíčková a pro děti pizza. Popravdě řečeno jsem ani nepřemýšlela nad tím, co v ten den jím, protože hlavní součástí takové akce je stres.





Udělejte jeden opravdu rozumný nákup zdravých potravin a u těch, které dobře neznáte, čtěte etikety se složením, podle kterého se rozhodnete.

S rodinným životem souvisejí i nákupy a vaření. Můj jednoduchý trik spočívá v tom, že se snažím nakupovat jen správné věci. Když už kupujete potraviny, které byste jíst neměli, hlavně si doma nedělejte zásoby škvarků a čokolád. Jistě, jste dospělí, vaše vůle je silná, ale **nikdy nevíte, kdy přijde hladová noc a špatná nálada**

**a vy sníte všechno, co najdete.** Nechodím tedy nakupovat s velkým nákupním vozíkem, ale беру si malý košík, který mě nutí k menšímu objemu nákupu.

Jediná komplikace, která dlouhodobě testuje moje sebeovládání a uvědomělost, jsou sladkosti pro mého syna Kryšpína. Samozřejmě že v mé kabelce vždycky najdete nějaké bonbony nebo sladký jogurt s kuličkami, který miluje. Mám je tam i navzdory tomu, že je to docela velká nepříjemnost pro někoho, kdo trpí na sladké a nemůže si je dát bez výčitek a hlavně bez následků, jako můžou děti.

Nakupovat chodím zásadně s malým košíkem, aby se toho do něj moc nevešlo.

Není nic špatného na tom, mít chuť, a naplno se tak věnovat své práci i rodině.

Jinak se snažím vést k trochu zdravé výživě i Kryšpína, ale jako většina dětí nemá moc rád syrové ovoce, takže hledám různé triky: připravím mu třeba mražené kousky ovoce, které pak dětem připomínají zmrzlinu a jsou ochotné je sníst, nebo prostě nakoupím čerstvé jahody a nechám ho s košíkem chodit po zahradě a hledat je.



4. kapitola

# Moje zahrada a její přínos pro tělo i duši



Zahrada je něco, bez čeho bych nedokázala žít. Zatímco se bulvár honil za mými skandály, já se honila po své zahradě. Od malička miluju tenhle způsob spojení s přírodou. Naučila jsem se to od babičky, která mě v podstatě vychovala. Dneska jí je už přes devadesát, ale je stále čilá a taky v tom je mým obrovským vzorem. Ještě loni si ode mě půjčila plavky a koupala se u nás na zahradě.

Někomu může připadat naše mezigenerační souznění divné a nepřirozené, ale já vyrostla v rodině, kde to takhle funguje, takže je pro mne naprosto normální, že mi máma zavolá stokrát za den a s babičkou zpracováváme produkty z našich zahrad. Stejně tak se snažím vést k této lásce i svého syna. Zalévám s malou konvičkou záhony, učíme se plít a stříhat keře do různých tvarů. Je to dokonalý protipól ke světu modelek. Zujete podpatky a pobíháte v rukavicích po zahrádce, takže nakonec dosáhnete rovnováhy, po které toužíte.

Narodila jsem se v domě s velkou zahradou, pak jsem se ale přestěhovala do bytu v Dejvicích – to mi bylo osmnáct, ale od dvaceti jsem měla zase dům se zahradou za Prahou. V pětadvaceti přišel druhý a poslední vzdor mému bytostnému způsobu života a přestěhovala jsem se do pronájmu v centru Prahy. Nakonec jsem odtamtud ale stejně denně jezdila k mámě na zahradu. Přitom moje máma práci na zahradě nesnáší, zatímco já jsem po babičce náruživý zahrádkář.

Pokud si mě teď představujete, jak v rozevlátých šatech a ve slaměném klobouku šlechtím nové odrůdy růží, aranžuji blankytně modré kosatce a ošetřuji cibule tulipánů, tak jste úplně mimo. Někomu to připadá zvláštní, ale já vůbec nepěstuji květiny. Už jako malá jsem mámě ohrávala všechny hlavičky tulipánů a dělala na zahrádce podobné problémy. Mám prostě trávník, ovocné stromy a hlavně své milované bylinkové záhonky. Pěstuji jahody, rajčata, meruňky, angrešt, rybíz apod. Nedaří se mi zatím s melouny. Ale kdo ví, možná ještě jednou vyhraju nějakou melounovou soutěž. Vlastní zeleninu zatím nepěstuji, protože nemám tolik času, ale třeba Jakubova babička jí pěstuje hodně, takže dostáváme čerstvou od ní. K tomu ještě nakupuji v létě na farmářských trzích



Toto je pouze náhled elektronické knihy. Zakoupení její plné verze je možné v elektronickém obchodě společnosti eReading.