

Žena 50+



Co už nemusí
řešit

už Co už Co už Co už Co už Co už
Co už Co už Co už Co už Co už C
Co už Co už Co už Co už Co už C
Co už Co už Co už Co už Co už C
Co už Co už Co už Co už Co už C
Co už Co už Co už Co už Co už C
nemusí řešit nemusí řešit
šit nemusí řešit nemus
emusí řešit nemusí řešit
šit nemusí řešit nemus
šit nemusí řešit nemus
šit nemusí řešit

o už Co už Co už Co už Co
o už Co už Co už Co už Co
o už Co už Co už Co už Co
o už Co už Co už Co už Co
nemusí řešit nemusí řešit
í řešit nemusí řešit nemusí
t nemusí řešit nemusí řešit
sí řešit nemusí řešit nemusí
t nemusí řešit nemusí řešit

Michael Kernbach

Žena 50+

Co už nemusí řešit

TIRÁŽ TIŠTĚNÉ PUBLIKACE:

Přeloženo z německého originálu knihy Michaela Kernbacha *Geschafft!*

Was Frau mit 50 nicht mehr tun muss!, vydaného nakladatelstvem

Lappan Verlag GmbH, Oldenburg, Německo, 2010

Original title: *Geschafft! Was Frau mit 50 nicht mehr tun muss!*

Copyright © 2010 Lappan Verlag GmbH, Oldenburg, Germany

All rights reserved

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, 170 00 Praha 7

tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400

www.grada.cz

jako svou 5501. publikaci

Překlad Mgr. Daniel Helekal

Odpovědná redaktorka Mgr. Lucie N. Marková

Sazba Eva Hradiláková

Počet stran 48

První vydání, Praha 2014

Vytiskla tiskárna GRASPO CZ, a.s., Zlín

Czech Edition © Grada Publishing, a.s., 2014

Illustrations © Miguel Fernandez

Cover Design © dle originálu Eva Hradiláková

ISBN 978-80-247-5179-5

ELEKTRONICKÉ PUBLIKACE:

ISBN 978-80-247-9201-9 (ve formátu PDF)

ISBN 978-80-247-9202-6 (ve formátu EPUB)



Co už nemusí řešit žena po padesátce

Námět a texty: Michael Kernbach

Kresby a ilustrace: Miguel Fernandez

JSTE NA JUDU
POPRVÉ?



Omezovat se / říkat ne

Ženy to v životě nemají jednoduché. Bonbony od cizího pána? Ne, díky. Ještě kousek koláče? Radši ne, dík. Slzu vína, sklenku piva, lajnu kokainu, aféru s Bradem Pittem a/nebo Angelinou Jolie? Pořád jenom ne, ne a ne! Postava, dobré jméno, pleť, účes, to všechno je vždycky důležitější než vlastní spokojenost.

Padesátka je ovšem definitivně chvílí, kdy byste tenhle přístup měla přehodnotit. Začněte říkat ANO! A klidně zůstávejte až do rána ve společnosti starých vyžilých rockerů v některé z vyhlášených hardcore party, do kterých jste si jako spořádaná dívka nikdy netroufla ani nakouknout. Vrhňte se do mondénního světa dostihových sázek nebo kandidujte za stranu svobodných. Ať už vám kdokoliv bude nabízet cokoliv, skočte do toho po hlavě. Zúčastněte se mistrovství ČR ve slam poetry, přidejte se k natuристům při putování napříč Šumavou, vyrazte do kasína, při ruletě vsadte pětilitřík na náhodné číslo a žal z prohry potom utápějte v pravém šampusu. Možností máte spoustu – tak do toho!

Vyrovňávat se s nešťastnou láskou

Těm, které dosáhly padesátky, připadají „i méně příjemné pocity“ jako staří přátelé, kteří každou chvíli zajdou na návštěvu, i když je nikdo nezval a není na ně zvědavý. Do téhle kategorie patří například bolesti zubů, migrény a nešťastná láska. Smůla je, že odborná lékařská pomoc je pořád k dispozici jenom u prvních dvou neduhů.



Naopak v případě nešťastné lásky po padesátce působí síla prožitých let v celé své intenzitě. Nezapomínejte ale, že dnešní bolest srdce má nepo-
chybně i u vás celou řadu předchůdců!

Že takhle špatně to zatím nebylo? V tom případě je čas na trochu zamyšlení a racionálního přístupu. Ať už vám aktuální srdeční strasti způsobuje kdokoli, přistupujte k tomuhle prozatím poslednímu členovi dlouhé řady s uvolněným vědomím, že kdyby vás netrápil tenhle idol božství, zastával by jeho roli určitě někdo jiný!

Šetřit

Šetření představovalo v lidské historii důležitý příspěvek k zachování druhu. Schraňovat a předat dál – pomocí téhle zásady pomáhali rodiče i po své smrti zvyšovat kvalitu života svých poslušných dětí. Dneska už to ale funguje úplně jinak.



Samozřejmě, spořit byste mohla i vy. Ale komu byste to chtěla předat? A proč? Generace, podle které mobil starý dvanáct měsíců patří leda tak do muzea, přece nutně musí postrádat elementární respekt k darům svých předků. Takže jestli chcete zabránit tomu, aby vaše bolestně uspořené groše skončily v pokladnách těch vydřiduchů z Alzy a Datartu, měla byste naprosto změnit naučené vzorce chování. Udělte laskavost sobě i životnímu prostředí a začněte nasyslený mamon rozházovat na cestách po exotických zemích.

Z ekologického hlediska je to pořád mnohem smysluplnější než sponzorovat svými úsporami horu elektroodpadu, kterou vaši nezvedení potomci neustále navyšují jak smyslů zbavení. Nemluvte o tom, že vás to nepochybně bude i mnohem víc bavit!

Nechávat se omladit o 10 let

Posedlost mládím
řadí dnes tak silně, že
na základních školách
údajně najdete žákyně,
které se vydávají
za šestileté, i když jim
je ve skutečnosti osm.
Tohle vy ale po padesátce
nemáte zapotřebí – ba
naopak!

Ženám, které mají rády komplimenty (a která z nás do téhle kategorie prosím pěkně nepatří?), se naopak po prvním kroku do druhé padesátiletky života doporučuje, aby o sobě netvrdily, že jim je o deset méně, ale naopak o dvacet víc. Tímhle nečekaným gambitem můžete dosáhnout výrazného zlepšení kvality života. Místo toho, abyste musela trpět při všemožných kúrách, dietách a nekonečných hodinách pilates ve jménu marné snahy vypadat jako někdo krátce po čtyřicítce, budou vám coby oficiální sedmdesátnici nabízeny reklamní smlouvy a vlastní show v televizi. A to jen proto, že zůstáváte taková, jaká jste! Navíc se u toho ještě můžete naprosto nezřízeně a podle libosti ládovat. Najednou před sebou máte vlastně dvacet let náskok!

UPŘÍMNOU SOUSTRAST
K NAROZENINÁM!



Jezdit na bowlingové zájezdy

Navzdory radostným výhledům života nechce nikdo zavírat oči před holými pravdami, které nemusí být vždycky úplně příjemné. Jednou z nich je fakt, že pro vás dnes už tak úplně bez výhrad neplatí veskrze urážlivé označení „kost“. Popravdě řečeno dneska z úst mladých neotesanců už při návštěvě večírků pro lidi nad 30 naprosto bez respektu zaznívají výrazy jako rašple, rachejtle a vykopávka.

Jestli se chcete vyhnout ještě drastičtějším nálepkám, měly byste se v budoucnu rozhodně vyvarovat bowlingových zájezdů. Pokud je pro čtyřicátnice někdy společensky a sociálně nevyhnutelné vysedávat se spoluhráčkami na baru v penzionu „Hvězda“ a za zvuků největších hitů DJ Boba do sebe klopit panáky kávových likérů jak na běžícím pásu, nabízí vstup do padesátých let života ideální příležitost dát těmhle divokým orgiím jednou provždy vale. V budoucnu to zkuste radši s poznávacími zájezdy do exotických krajin – zjistíte tak, že na téhle planetě můžete vidět spoustu nesrovnatelně hezčích věcí, než je zpocená a namol opilá hrouda tuku s mrožím knírem a přehazovačkou, která se vám pokouší strčit ruku pod blůzu se slovy: „Štěse jenom rzlouším taystím stáečkem vepřeu!“

Nosit bikiny

Bikiny jako měřítko atraktivitu ženského těla způsobily během své neblahé historie spoustu nedobrého.



Ostatně v mnoha případech tohle minimální zahalení není nic než důkazem, že jeho vyzáblá nositelka se ani v tak rafinovaně stříženém oděvu nemůže chlubit svůdným zadečkem či řadry. V každém případě platí, že po padesátce nemají bikiny v tašce žádné ženy co pohledávat. S odříkáním a hladověním, ke kterému jste se musela nutit už od dob puberty, je teď chválabohu konec; dvoudílné miniplavečky můžete ode dneška s klidným svědomím vyměnit za torteliny a kila zmrzliny. Protože teprve teď pro vás naplno platí heslo propagátorů omezeného příjmu kalorií: „Chci zůstat taková, jaká jsem.“ – Po padesátce už totiž opravdu můžete!

TAK, TEĎ KDYŽ JSME SE TROCHU
ROZEHRÁLI, VÍTÁM VÁS VŠECHNY
U FITNESS TV!



Sportovat

Padesáté narozeniny jsou pro spoustu žen i dnem, kdy slaví stříbrnou svatbu – konkrétně se svým osobním trenérem! Jogging, jízda na kole, zumba, aerobik, pilates, kickbox a tohle, tamto a bůhvíco ještě.

Potem, který jste při těchto příležitostech prolily, by se dal pravděpodobně zúrodnit celý Sahel a rodiny výrobců obskurních energetických nápojů při večerních modlitbách velebí vaše jméno.

Vážně v téhle otročině chcete pokračovat i nadále? Nechce se tomu ani věřit, ale když jde o sport, můžete se toho spoustu přiučit od opačného pohlaví. Pro muže je fotbal formou otužování těla, kterou 99 % z nich aktivně provozuje maximálně do dvacátého roku života, po němž se přehoupnou do nekonečného třetího poločasu. Vezměte si z toho ponaučení i vy!



Nosit trendy účesy

Být žena už odnepaměti znamená jít s módou.

Zejména v posledních dvaceti letech se ovšem móda stala pojmem extrémně relativním.

Leccos z dnešního velmi zrychleného globalizovaného světa spadá spíš do kategorie „experimentování s vkusem“.

Po většině podobných výstřelků se slehne zem hned poté, co jejich autorům přijde jednodušší najít si jiný zlatý důl než udržovat těžbu v tom původním.

Zejména v oblasti účesů lze v posledních letech pozorovat povážlivý trend dobrovolného dočasného sebeznetvořování, kterému byste nadále neměla slepě a bez rozmyslu podléhat. Nedopusťte, aby vás

pomatené učnice s nůžkami v rukou na dlouhé týdny připravily o lidskou důstojnost!

Radši noste nadčasové krátké sestřihy nebo si najměte vlasového stylistu a nechte si na hlavě udělat Livii Klausovou. Ne že by zrovna tohle byl vrchol vkusu, ale přinejmenším budete mít sestřih z lepší společnosti.



Shoppovat

Někdejší eurokomisař Vladimír Špidla v jednom ze svých klasicky nemastných projevů před bankovními manažery striktně rozlišoval mezi bankéři a bankéřkami ve snaze upozornit na nezdravý vývoj genderové rovnováhy ve finančnictví.

Stejně rozlišování se přitom nabízí i v případě shoppování a bloumání po obchoďácích. Hrabivost a nevybíravost shoppování (v horším případě jeho extrémnější formy, tzv. „power shoppování“) protřelá žena po padesátce může, ne-li přímo musí, vyměnit za elegantní nákupní styl – bloumání po obchoďácích. Potulujte se v budoucnu i vy po zářivých promenádách pestrých nákupních světů, aniž byste všechnu tu pomíjivou módní kořist kolem sebe vůbec brala na vědomí. Velehoru peněz, kterou ušetříte promyšleným nerozšiřováním své sbírky nového oblečení, můžete mnohem smysluplněji investovat do věcí přinášejících skutečnou kvalitu života.



Sex za odměnu

Přimět muže udělat něco, do čeho se mu nechce (což zahrnuje v zásadě všechny aktivity, ve kterých nefiguruje pivo, sledování televize nebo fotbal), je vysoké umění, které žena vašeho věku nepochybně ovládá naprosto dokonale.

Ze širokého arzenálu taktik, které máte v malíčku, tak rozhodně nemusíte spoléhat na jednoduché začátečnické triky, jako je třeba sex za odměnu. Mistr vašeho kalibru tohle vážně nemá zapotřebí. Koneckonců sex je cenný požitek, který bychom neměly měnit za profánní malichernosti jako uklizený sklep nebo diamantový náhrdelník. Nebojte se proto cenu tohoto artiklu vyšroubovat na odpovídající úroveň – konečně mluvíme tu přece o nezapomenutelné luxusní protihodnotě, která není k dispozici pro nikoho jiného. A všichni víme, že exkluzivita má svou cenu!

DNESKA JSEM SE
SPRCHOVAL!

SAKRA, ZASE
PO MNĚ CHCE SEX.



Být dobrým příkladem

Už jste od svého praktického lékaře někdy slyšela, že byste se měla vyhýbat nadměrné námaze?

Tohle doporučení přitom neplatí jenom pro power walking nebo intenzivní lekce pilates, ale i pro oblast duševní. Je na čase, abyste paní Dokonalou konečně poslala do důchodu! Ostatně, co jste z té svojí snahy kdy měla? Ze své příkladné domácnosti, příkladně vychovaných dětí, příkladného manželství? Leda tak spoustu práce.

Tak tuhle neodbytnou potřebu příkladnosti konečně hodte za hlavu a získaný čas investujte do studia práv nebo stavby katedrály. Přesně tolik volna navíc pak totiž budete mít.

