

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

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
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

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-265-0492-4

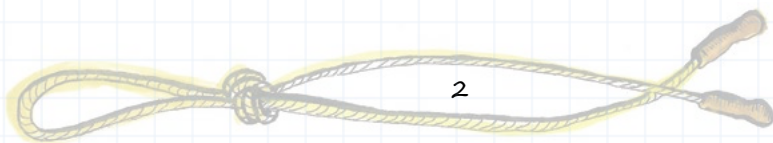
ISBN e-knihy 978-80-265-0499-3

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

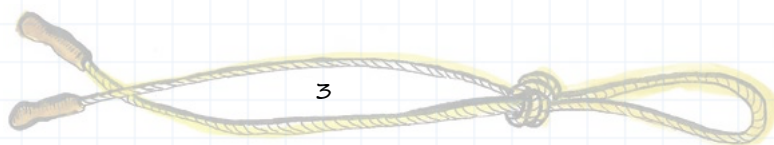
Když mi v e-mailové schránce přistál rukopis Agátiny cesty, byla jsem trochu rozpačitá. Představovala jsem si, že to bude další tuctový návod od celebrity, jak udržet tělo v co nejvychrtlejší podobě. Myslela jsem si, že to bude knížka o tom, jak přežít mučení hladu a moření se v tělocvičně. Pak jsem 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

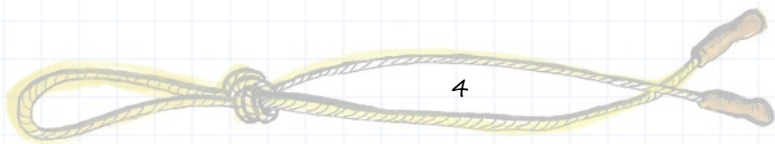
Redakce upozorňuje nadšence zdravého životního stylu z řad mužů, že ač by se mohlo na základě slovesné osoby v textu užívané zdát, že autorky oslovují výhradně ženy, ani opačnému pohlaví není tento text zdaleka zapovězen. Máte-li upřímný zájem na své postavě zapracovat, i vy zde najdete spoustu užitečných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

Vaše redakce



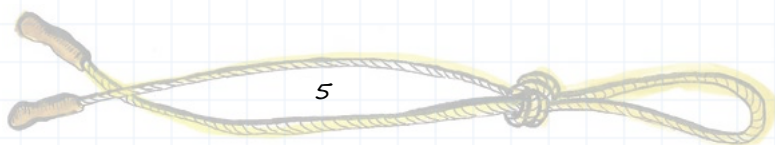


Posilovna: Standa Man Fitness, Praha. Foto: PixelPromo



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

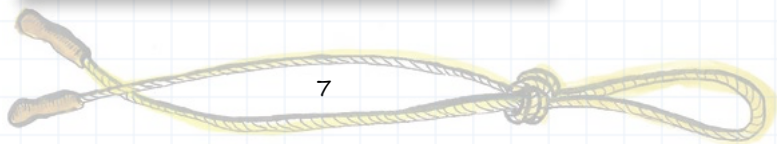


Agáta: Život modelky je život s dietou

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.

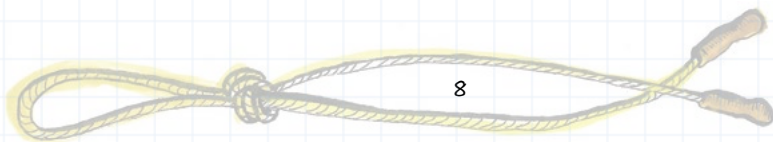
Proto vznikl tento malý průvodce životním stylem, který se rozhodně netýká jen světa modelingu, ale všech žen, které zajímá to, jak vypadají. Přináší kombinaci dvou pohledů na způsoby, jakými se udržovat v co nejlepší formě a jakých se naopak vyvarovat. Není třeba opakovat moje vlastní chyby. Na druhou 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.

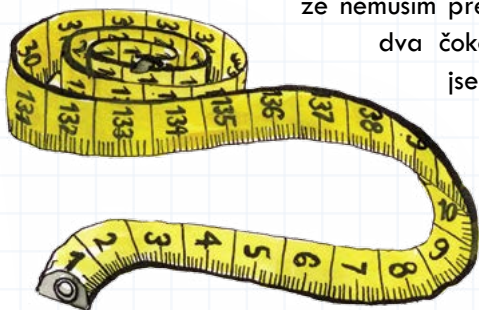


Postavy s minimem tuku se dá dosáhnout i šetrnou cestou – stačí následovat pravidla látkové přeměny a fungování lidského těla.

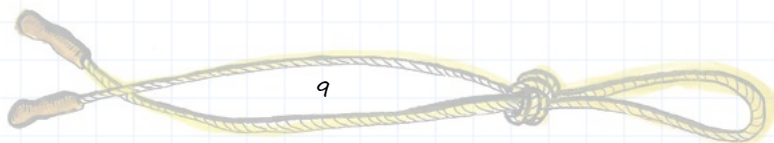
Jana: Život fitnessky je život s plánem

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

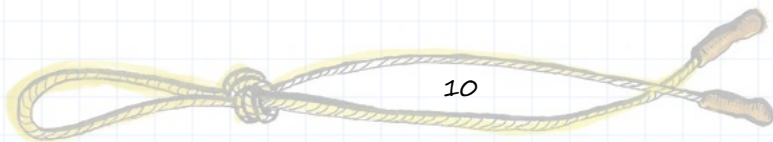
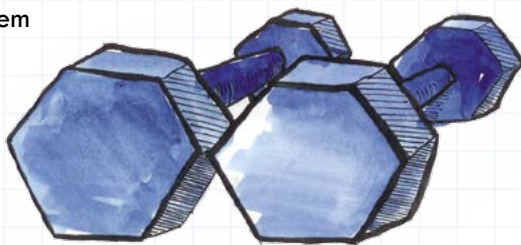


jsem se zhroutila. Bylo mi 28 let, když jsem během vědecké konference v Singapuru skončila s vysokými horečkami, halucinacemi a akutním nedostatkem červených krvinek prakticky připraveným na transfuzi. A protože všechno, co dělám, dělám naplno, po uzdravení jsem svou druhou šanci na normální život posunula 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.

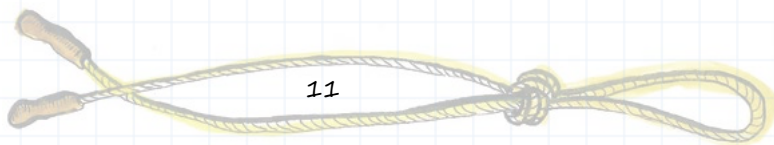


Příručka pro ženy 21. století

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.*

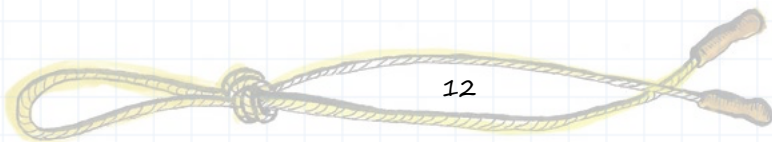
křivkami, které se budou zdát delší, a k tomu větší, pevný, kulatý zadek“.

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.

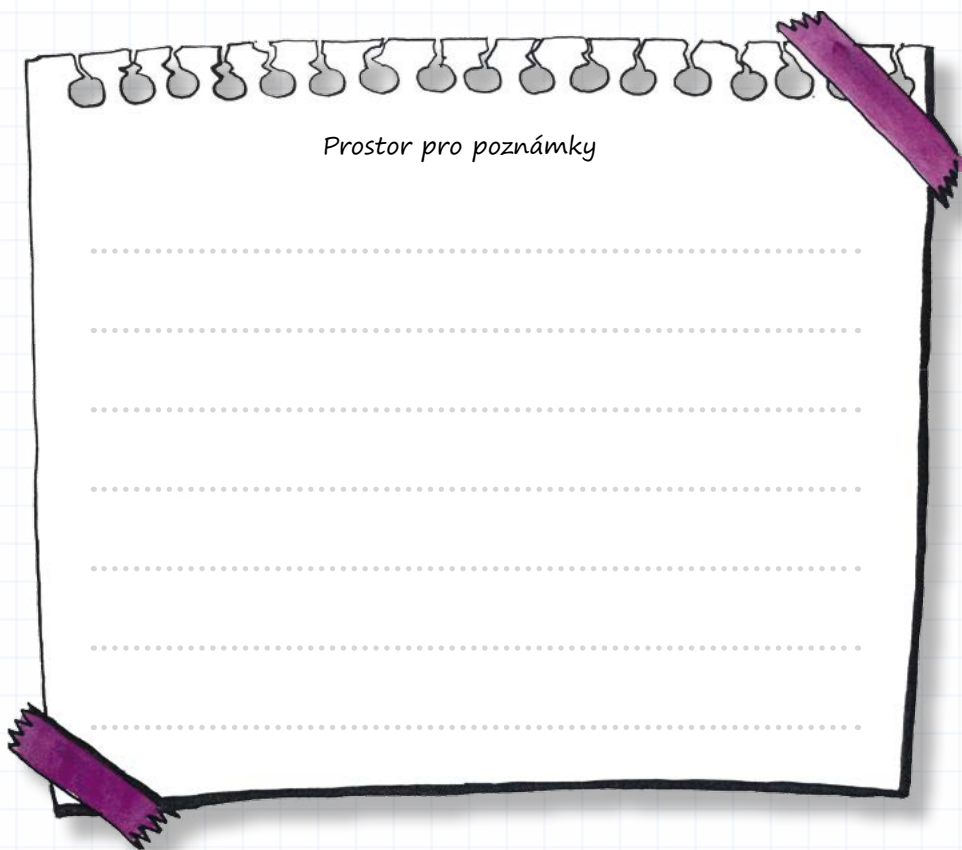
Specifickou kapitolu představují zkušenosti z mého těhotenství a jak jsem se po nabraném čtvrt metráku dokázala vrátit do možná ještě štíhlejší formy než před porodem. Také proto kniha přesahuje „sbírku tipů šílené modelky“ a já doufám, že moje zkušenosti mohou být motivací pro všechny matky s malými 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.

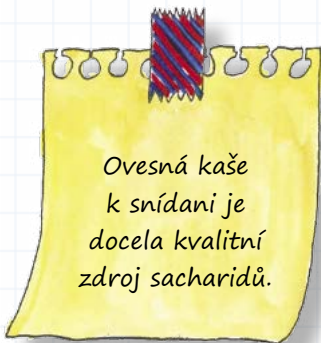
Náctiletá modelka ve velkém světě, který ji neustále tlačí k tomu, že by měla zhubnout, uvažuje asi nějak takhle. Její zkratkovitá úvaha, jak být jednoduše a bezbolestně hubená, nevede tak daleko, aby si uvědomila, že v žaludku plném kyselin není voda, v níž by červený medvídek mohl dva dny v klidu bobtnat. 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 nactepete 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-



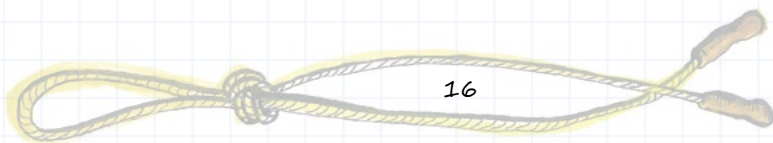


právět, jak snadné je vytrénovat si dávicí reflex. Zpočátku to může být těžké a podlitiny okolo očí prozradí vaši šílenou praxi, ale nakonec už nemusí být ani potřeba strkat si prst do krku. Dáte si dva litry vody po jídle a jde to samo. Je to rychlé, bezbolestné, můžete sníst, co se do vás vejde, a 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 netloustu...

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

