

Viac POHYBU, viac KRASY a ZDRAVIA

Šaty, Mango
Kardigán, Sugarbird
Kvety – brošne, H & M

Text Marika Valčeková
Foto Alžbeta Trubačová
Vizáž Simona Kijevská
Styling Zuzana Šujanová

ŠPORT, ZDRAVÁ STRAVA A POZITÍVNA NÁLADA DOKÁŽU SPOMALIŤ STARNUTIE. SKRÁŠĽUJÚCE ÚČINKY TEJTO KOMBINÁCIE SI UŽÍVA AJ DERMATOLOGIČKA A MAJITEĽKA KLINIKY DERMAPOINT V ŽILINE MUDR. MÁRIA PETRÁŠOVÁ.

Podpíšete tvrdenie, že krása vychádza zvnútra? Zvlášť od istého veku? Pravdaže. Starnutie je prirodzený jav, ktorému nevieme zabrániť, ale môžeme ho ovplyvniť. Záleží na tom, ako sa k nemu postavíme a ako ho prijmem. Ochkaním a sťažovaním sa svojej kráse nepridáme. Zato žena, ktorá je spokojná a vyrovnaná so životom, je pekná aj navonok. Prebdená noc, stres či hádka sa okamžite prejavia aj na tvári. Až 70 % predčasného starnutia sa spája so zlým životným štýlom. Ak žijeme zdravo, cítime sa dobre aj v päťdesiatke. Dokonca môžeme vo veľkej miere eliminovať aj civilizačné ochorenia ako cukrovka, nadváha či kĺbové ochorenia.

Žiť zdravo neznamená iba správne sa stravovať, je to životný štýl, ktorý buď vedíme, alebo nie. Nie všetkým sa to darí zvládnuť. Je to ťažké. Ale zmena je nutná, ak chceme mať energiu, byť pekné a normálne fungovať aj po päťdesiatke. Teraz to možno ešte nie je také zlé, ale zrazu príde bod, keď si uvedomíte, že už toľko nevládzete. Že na fotkách z dovolenky vyzeráte obľejšie, máte okrúhlejšiu tvár, menej vlasov a vidíte každú vrásku. Aby vás to úplne nepohltilo, treba začať bojovať.

Ideálnou zbraňou je šport. Samozrejme, ak ste doteraz nešportovali, nepôjde to zo dňa na deň. Treba na to ísť postupne, ale vytrvalo.

Čo viedlo k zmene životného štýlu vás?

Asi pred rokom som si každý večer líhala do postele s presvedčením, že ráno sa zobudím oddychnutá. A každé ráno som sa zobudila unavená, stuhnutá, nevedela som sa dočkať večera, kedy si pôjdem zase ľahnúť. Moje telo mi hovorilo, že musím začať niečo robiť, že musím niečo zmeniť. Inšpiráciou boli pre mňa aj moje klientky. Mnohé z nich sú moje rovesníčky. Z rozprávania s nimi som zistila, že hoci so športom začali až v päťdesiatke, majú štíhlu postavu, sú vyrovnané so životom a so začiatkom starnutia sa popasovali lepšie ako ja, čo som kedysi hrávala tenis na vrcholovej úrovni. Ak si dokážu nájsť ženy, ktoré sú v podobnom životnom kolotoči ako ja, čas na pravidelné športovanie, zvládnem to aj ja. A keď som videla, ako pohyb prospieva ich pleti, postave i duchu a ja som sa čoraz viac obaľovala tukom, povedala som si – dosť.

Bolo to náročné?

Bolo. Pretože som prechádzala rôznymi obdobiami, keď som začala a aj rýchlo skonči-

109

inzercia MA 2169

TOMÁŠ KLUS
a jeho cívová skupina
uvádza
RECYKLUS TOUR

19. 11. Poprad Aréna
20. 11. Košice Good angels aréna
22. 11. Trenčín Piano Klub
23. 11. Bratislava Pasienky Hant aréna

MEJDAN ROKU

Michal David
14.12.2016
ZIMNÝ ŠTADIÓN MESTA POPRAD
15.12.2016
ŠH PASIENKY BRATISLAVA

ALEXANDROVCI

EUROPEAN TOUR 2017

host koncertu: **KANDRÁČOVCI**

24.5. ŽILINA
25.5. TRENČÍN
26.5. PRIEVIDZA
27.5. BRATISLAVA
(2 koncerty)

30.5. KOŠICE
31.5. POPRAD
1.6. BREZNO
2.6. ZVOLEN
3.6. NITRA

la. Myslela som si napríklad, že čím viac budem športovať, tým rýchlejšie budú výsledky. Omyl! Akurát som sa zranila, kĺby, ktoré sa dlho nehýbali, nevydržali takú záťaž. Jednoducho som to nezvládala. Potom som si našla odbornú literatúru a začala som študovať. Z množstva informácií som si vybrala tie, o ktorých som si myslela, že mi budú vyhovovať. Začala som chodiť do posilňovne, ale to tiež nebolo dobré. Nevedela som, ktoré stroje na čo slúžia, ako s nimi cvičiť. V teplákoch som vyzerala hrozne oproti mladým štíhlym dievčatám, pripadala som si stará, cítila som sa tam neistá. Skrátka, uvedomila som si, že ak chcem pokračovať, budem potrebovať pomoc. Moje klientky mi poradili šikovnú a múdru trénerku, bývalú baletku, ktorá mi vyhovuje aj ako človek. A už tretí mesiac spolu pravidelne cvičíme. Veľmi ma to teší. Oveľa viac vládzem, som ohybnejšia a už nie som v práci taká unavená.

„Na druhý deň som ledva kráčala, no aj tak som išla cvičiť.“

Neodradili vás následky prvého tréningu?

Jasné, že ma všetko bolelo. Na druhý deň som ledva kráčala, no aj tak som išla cvičiť. A o tom to je. Zvládla som síce oveľa menej cvikov, ale časom sa to všetko postupne zráta a je to tisíckrát lepšie než zostať doma ležať na gauči.

Ako si nachádzate čas na pravidelný pohyb?

Snažím sa, je to moja priorita. Hoci som pred rokom bola presvedčená, že to nie je možné. Mala som more výhovoriek, prečo nemôžem. Vždy sa niečo našlo. Musela som variť večeru, ísť nakúpiť, jednoducho nebolo kedy. Ale už viem, že dve hodinky denne sa vždy dajú pre seba nájsť. Najťažšie je vstať a ísť cvičiť. Potom to už ide samo. Mám aj dni, keď prídem do fitka, ale som taká unavená, že mám chuť iba na kávu. Zopárkrát som to trénerke aj navrhla, ale nikdy mi to nedovolila. Aj keď sa vám zdá, že nedôjdete ani do posilňovne a tam už vôbec nič nedokázate, budete prekvapené, koľko sily a energie sa vo vás skrýva. Najdôležitejšie je, že po cvičení sa cítite oveľa lepšie, získate novú energiu a dobrú náladu.

K pohybu patrí zdravé stravovanie. Museli ste urobiť vo svojich návykoch radikálny rez?

Musela som urobiť zásadné zmeny. Študovala som knihy o stravovaní a hľadala to najlepšie pre moje telo. Teraz sa riadim podľa plánu,

ktorý mi vypracovala trénerka. Ráno si dám vložky alebo bielkoviny, v práci nikdy nezaбудnem na desiaturu; na obed je to väčšinou šalát, na olovrant proteínový šejk a na večeru ryba. Snažím sa veľa piť, najlepšie čistú vodu a zelený čaj.

Čo teraz nájdeme vo vašej chladničke?

Všetko možné, lebo mám dvoch synov. Mám však kamarátku, ktorá nemá rodinu a v jej chladničke nájdete iba mlieko do kávy. To by bolo pre mňa teraz ideálne. (úsmev)

Ako vníma rodina vašu životnú premenu?

Najprv sa mi smiali, lebo vedia, ako rada jem. Keď však zistili, že to myslím vážne a už badať aj výsledky, začali ma podporovať. Už ma nepokúšajú ponúkaním rôznych lahôdok. Dokonca dávajú pozor, aby som nejedla, čo nemám. Je príjemné, keď mi syn povie, že vyzerám chudšie.

A teraz ešte otázka súvisiaca s vašou profesiou, ktorá robí ženy krajšími: ako sa máme starať o pleť po päťdesiatke?

Určite treba používať krémy s UV ochranou, aj keď ste ich doteraz obchádzali. Flakátať pleť vyzerá staršie. Ak sa už pigmentové škvrny objavili, vyskúšajte bieliace krémy alebo účinnejšie vybielenie pleti u dermatologičky. Odporúčam aj vyhladenie jemných vrások a spevnenie kontúr v oblasti sánky kyselinou hyalurónovou alebo niťami. Po päťdesiatke začína pleť ovisieť, vytvára unavený, smutný výraz. Aj v dermatologických úpravách sa oplatí dodržiavať pravidelnosť. Ak podstúpíte každý rok jeden malý zákrok, ich benefity sa kumulujú a určite budete v päťdesiatke vyzeráť lepšie, ako keby ste žiadne zákroky nepodstúpili.

Ste zástankyňou prirodzenosti. Je ťažké ovplyvniť predstavy a očakávania klientok?

V estetike už dva-tri roky rezonuje prirodzenosť. Dnes už aj reklama stavila na zrelé modelky, ktoré priznávajú svoj vek a nehanbia sa za vrásky. Je to oveľa lepšie. Zrelá žena už vie, čo chce, má stabilný príjem a oblieka sa pre seba. Aj moje klientky chápu, že prirodzenosť je viac ako umelá krása bijúca do očí. Dôležité je zamerať sa na detaily. K nim patrí aj zdravý chrup a štýlové a šik oblečenie, ktoré pomôže vyniknúť pekným ženským krivkám. A treba sa hýbať, pozitívne myslieť a byť spokojná sama so sebou. ME