

Zhodiť pár kíľ do svadby pomôže fotkám, ale aj vášmu SEBAVEDOMIU



♥ **Vydávala si sa tento rok, aká nevesta si bola ty, okrem toho, že si sa vo svadobných šatách mohla pochváliť bicepsmi?**

Bola som typická nevesta, ktorá chcela mať všetko dokonalé. Záležalo mi na každom detaile, a aj keď som sa snažila to nepreháňať, viem, čo je to presvadobný stres. A každej jednej neveste, ktorá rieši zdanlivé drobnosti, úplne rozumiem, aj keď sa mnohí iní čudujú.

♥ **V čase, keď si bola nevestou, mala si už za sebou niekoľko rokov vytrvalého cvičenia. Ako si sa k nemu dostala?**

Rada som športovala od malička. Venovala som sa korčuľovaniu, cvičila som doma, chodievala som aj do posilňovne, ale nikdy nie systematicky. Svoje telo som trápila aj diétami a bojovala som s problematickými partiami, odkedy si pamätám. Moja postava nikdy nebola typicky športová. Aj vďaka tomu

NIE KAŽDÁ Z NÁS SA NARODILA S IDEÁLNYMI MIERAMI A JE TO TAK ÚPLNE V PORIADKU. KEĎ SA VŠAK BLÍŽIA DÔLEŽITÉ ŽIVOTNÉ MÍLNIKY, MEDZI AKÉ NEPOCHYBNE PATRÍ AJ SVADBA, CHCEME VYZERAŤ AJ CÍTIŤ SA ČO NAJLEPŠIE. „NIKDY NIE JE NESKORO ZAČAŤ S CHUDNUTÍM, NEZÚFAJTE,“ RADÍ TRÉNERKA KLINIKY ENVY KATARÍNA LAPOŠOVÁ, KTORÁ DENNE RIEŠI SO SVOJIMI KLIENTKAMI DILEMU IDEÁLNYCH MIER. JE KRÁSNA, ÚSPEŠNÁ, ALE ZÁROVEŇ VEĽMI SKROMNÁ A AKO SAMA PRIZNÁVA, VIE, ČO JE TO PREDSVADOBNÝ OŠIÁL A KAŽDEJ NEVESTE V JEJ BOJI S POSTAVOU ÚPLNE ROZUMIE.

rozumiem svojim klientkam, ktoré neobdaruje príroda dokonalými proporciami.

♥ **Ako sa z teba stala trénerka?**

Už som spomínala svoje problematické partie, u mňa to bol jednoznačne zadok. Nevedela som, ako správne cvičiť, aby som mu dala formu. Povedala som si, že stačilo, išla som do posilňovne, zaplatila si trénerku a nechala som sa viesť správnou cestou. Určila mi mantinely, nastavila tréningový plán aj jedálny lístok a pod jej dohľadom som cvičila, kým som sa to sama nenaučila. Môže to byť päť rokov dozadu. Tým, že som mala pekné výsledky a ľudia na mne videli veľké zmeny práve v partiách, s ktorými sa mi predtým nedarilo, pýtali si odo mňa rady. A ja som perfekcionista, nedovolila som si radiť niekomu bez odborných vedomostí. Preto som si spravila trénerský certifikát a začala som trénovať vlastné klientky.

♥ **Prečo ťa naplnia cvičenie?**

Úprimne, možno ani ja sama by som necvičila, ak by to bolo len o tom, že cvičenie je „zdravé“. Áno, cvičenie je zdravé a hýbať sa potrebujeme všetci, zvlášť v našej dobe. S telom sa dajú robiť úžasné veci. Ale ja rada so ženami cvičím nielen preto, aby schudli a vyformovali sa, ale aj kvôli zmene myslenia. Treba zistiť, prečo pribrali, prečo sa dostali tam, kam sa dostali. Nielen odstrániť cvičením nadváhu, ale aj definovať problém, ktorý ju vyvolal.

♥ **Ako sa dá definovať problém vyvolávajúci priberanie?**

Rozhovorom. S mojimi klientkami sa stá-



vame priateľkami. Ak vylúčime zdravotné problémy, dá sa odhaliť mnoho faktorov a skutočností, ktoré môžu priberanie vyvolať. Prejedáš sa, neraňajkuješ? Nemáš čas na pravidelnú stravu a doháňaš to večer? Prečo to robíš? Často sú to príbehy a osudy žien, ktoré riešia rôzne vzťahové či pracovné problémy a zabúdajú pritom na to, čo je pre ne a ich telo najdôležitejšie. Poznáme to každá na sebe, ak niečo nehrá, sme unavené, bez energie, vyčerpané či v strese, často to riešime jedlom. A verím, že ur-

čítý stres môže vyvolávať aj blížiaci sa svadba a záležitosti okolo nej. Treba teda prísť na to, kde je problém.

♥ **Je ťažké naučiť sa správne stravovať?** Mnohé ženy si predstavujú, že odrazu budú musieť vynechať z jedálneho lístka všetko, čo majú rady. Naučiť sa správne stravovať je dlhodobjšia práca, ale dá sa to. U mňa doma nájdeš cukor len v cukorničke pre hostí. Nehovorím, že to tak musí byť v každej domácnosti, ale netreba sa zbytočne pokúšať. Áno, dnes sa nám núka mnoho geneticky modifikovaných potravín, kvôli ktorým sa nestravujeme ako kedysi, ale treba si priznať, že v prvom rade náš výdaj energie nie je zďaleka taký, ako bol u našich predkov. Nehýbeme sa toľko ako oni.

♥ **Čo si myslíš o premenách, ktoré sa naštartovali cez negatívne veci, napríklad zlé skúsenosti v partnerskom vzťahu? Majú perspektívu?**

Nie je dôležité, či to spustili negatívne udalosti, rozhodnutie a motivácia je vždy pozitívna. Základ je začať si vážiť samu seba, mať sa rada a povedať si „dost“. Je to pozitívna zmena v hlave. Môže to znieť ako rýchle alebo drastické chudnutie, ale hlavne je to správna cesta. Navyše, každá žena, ktorá schudne a dostane sa na vysnívanú váhu, pocíti veľký prílev sebavedomia. A sebavedomá žena dokáže odolávať tlaku, negatívnym faktorom, ktoré ju predtým viedli k prejedaniu či ne-

pravidelnej strave. Má pocit, že vyhrala ne-skutočný boj. Kto to nezažil, nevie, ako zvýši sebavedomie znížená váha. Ale, samozrejme, stále si treba dávať pozor a nevybočiť.

♥ **Je podľa teba svadba dobrou motiváciou začať chudnúť?**

Keď som ja bola nevesta, stretla som sa s niektorými názormi, že my nevesty to príliš preháname, že prisudzujeme svadbe väčšiu váhu, ako má. Ale predsa, tento deň príde raz za život, nie len pre vás dvoch, ale pre celú rodinu. Ja si preto myslím, že pripísať mu vážnosť v každom detaile od farby servítkov až po schudnutie niekoľkých kilogramov je normálne a prirodzené. Ak má byť svadba vašou motiváciou chudnúť, ak sa chcete vo svadobný deň dobre cítiť a páčiť sa aj sama sebe v zrkadle, na fotkách aj videu, nech sa páči. Do toho. Nikdy to neolutujete.

♥ **Čo v prípade nepodpory zo strany partnera?**

Sú, bohužiaľ, aj prípady, kedy žena nenájde podporu pri chudnutí u svojho partnera, ale netreba sa nechať odradiť. Zo skúsenosti viem, že ženy väčšinou chudnú kvôli iným ženám, resp. pochvala od ženy v posilke vás nakopne stonásobne viac ako pochvala od muža. Jedna druhej sa chceme páčiť, no v prvom rade sa chceme a potrebujeme páčiť samej sebe. Samozrejme, odporúčam zapojiť do chudnutia aj partnera, vždy je to dobré, ale nie každý má pre to pochopenie, a preto sa netreba nechať odradiť. Práve naopak, vtedy treba zabojsť.

♥ **Oplatí sa chudnúť aj mesiac pred svadbou?**

Oplatí sa to vždy, ale veľa závisí od váhy, akú nevesta má, a od toho, koľko kil potrebuje zhodiť. Je iné bojovať s piatimi a iné s desiatimi kilami navyše. Treba si určiť, najlepšie s pomocou skúseného trénera, zdravú mieru a cestu. Na klinike ENVY, kde pracujem, je možné schudnúť rýchlo a bezbolestne, teda neinvazívnou metódou cvičenia, napríklad e-fitom. Touto metódou za dvadsať minút cvičenia schudneš toľko, koľko za 90 minút cvičenia v posilňovni.

♥ **Nie je to potom fyzicky veľmi náročné?**

E-fit je klasické cvičenie, pri ktorom cvičíš krátku zostavu cvikov ako v posilňovni, no na tele máš zapojených niekoľko diód, ktoré stimulujú svalstvo a rozbiehajú ti metabolizmus. Takže to ide rýchlejšie. Tvoje telo to vníma, ako keby si len viac cvičil. Šetrí to čas, kĺby, schudneš rýchlejšie. Stáva sa, že keď sa ženy rozhodnú cvičiť, nevidia výsledky, prípadne to ide veľmi pomaly a to ich odrádza. Pri e-fite sú výsledky zaručené vo veľmi krátkom čase. Neskôr je dobré využívať toto cvičenie ako doplnok na udržanie formy. Odporúčam kombinovať ho napríklad s lymfodrenážou.

♥ **Prečo? Čo je princípom lymfodrenáže?**

Naše telo zadržiava veľa vody. Lymfodrenáž uvoľní a očistí lymfatický systém. Z lymfy odídu všetky toxíny a nadbytočná voda, nehovoriac o tom, že sa žena zbaví nepríjemnej »



celulitídy. Automaticky idú dole približne dve kilá váhy. Ak to chceme vyšperkovať, ponúkame coax, ktorý sa dá s e-fitom a lymfodrenážou kombinovať. Je to kombinácia kavitačného ultrazvuku a rádiofrekvencie. Spôsobuje bunkové narušenie a zohriatie tukových buniek, ktoré sa potom dostanú do lymfatických uzlín, kde sa ich telo zbaví prirodzenou cestou.

♥ Čo ak už nevesta vôbec nemá čas na cvičenie?

V tom prípade môže siahnuť tiež po neinvazívnej metóde chudnutia, kryolipolýze. Je to redukcia tuku zmrazením. Tuk z tukových buniek kryštalizuje a odumreté bunky sú odplavené lymfatickým systémom. Kryolipolýza sa zameriava na problematiku partie, ktoré je veľmi ťažké odstrániť cvičením.

♥ Niektoré nevesty uvažujú pred svadbou o zásadnom kroku, akým je odsatie tuku z tela, teda liposukcia. Ako dlho pred svadbou je vhodné túto procedúru uskutočniť?

Ak nevesta nemá čas a podmienky na chudnutie cvičením, liposukcia je zásah do čierneho. V našej klinike používame najmodernejšiu metódu VASER Lipo. Je to mimoriadne účinná ultrazvuková liposukcia. Spočíva nielen v zoštíhlení ošetrenej oblasti, ale aj v jej spevnení. Pôsobením ultrazvuku sa koža v odsávanej oblasti po zákroku rýchlo stiahne, takže nie je uvoľnená a ochabnutá, ako to býva u iných typov liposukcie. A navyše, VASER Lipo dokáže odsáť tuk zo všetkých oblastí tela s minimalizáciou opuchov a modrín! Výsledky sú okamžite viditeľné.

♥ Čo teda radiš nevestám, ktoré chcú chudnúť kvôli svadbe? Ako rýchlo sa to dá zvládnuť a ako postupovať?

Závisí to od toho, akú momentálnu váhu má nevesta, a či chce naozaj schudnúť len kvôli tomu, aby vyzerala dobre na svadbe, alebo sa tomu chce potom aj venovať dlhodobo. Moja rada pre budúce nevesty je, ak ide len o chudnutie pred svadbou a kvôli svadbe, kontaktujte trénera. Tréner poradí na základe potrieb, ako postupovať a akú rýchlosť nabrať. Vždy sa treba poradiť s profesionálom, aby sme to neprehnali. Schudnúť sa do svadby dá úpravou jedálneho lístka, cvičením, prípadne niektorými telovými procedúrami. Výsledok je zaručený.

♥ Koľko sa dá schudnúť napríklad e-fitom?

Táto otázka je častá, nemám však jednoznačnú odpoveď. Jedným cvičením neschudnete. Väčšinou sa prvé viditeľné výsledky dostavia po dvoch týždňoch chudnutia. Záleží aj na tom, ako často žena s e-fitom cvičí, a či okrem toho upravila tiež jedálny lístok. Po mesiaci by sme mali vidieť úbytok minimálne troch kíľ.

♥ Aký je postup, ak sme si vybrali e-fit ako formu chudnutia?

Keď príde klientka, ktorá potrebuje schudnúť, absolvujeme vstupnú konzultáciu. Pomocou prístroja InBody urobíme základnú diagnostiku - určí sa presná telesná hmotnosť, pomer svalovej hmoty a tuku, určí sa BMI Index, množstvo zadržavanej vody v tele, vyváženosť postavy, viscerálny tuk a množstvo minerálov. Zaujímá nás tiež, či máme termín, dokedy to musíme zvládnuť. Spoločne hľadáme príčinu príberania a uvažuj-



jeme, či sa s tým niečo dá robiť, napríklad úpravou životného štýlu. Vďaka tomuto meraniu vieme nastaviť tréningový plán aj jedálny lístok, ak je klientka ochotná urobiť tieto zmeny. Následne spoločne realizujeme tréningovú časť plánu.

♥ Čo je najčastejšou motiváciou, kvôli ktorej za vami chodia klientky?

Náš slogan znie: „Krása je voľba“. Myslím, že je veľmi presný. Klientky k nám prichádzajú preto, že chcú byť krásne, respektíve krajšie. O nevestách to platí dvojnásobne. Nie každej vyhovuje e-fit, niektoré si chcú len zacvičiť určitú zostavu cvikov. Aj také klientky mám a rada s nimi pracujem. Naša klinika poskytuje akékoľvek procedúry, ošetrovania a zásahy pre krásu. A ja dodávam, že aj pre dobrý pocit zo samej seba!

♥ Nevesty sa teda vôbec nemusia hanbiť prísť kvôli tomu, že chcú zhodiť do svadby?

Určite nie, nikto ich nevysmeje, práve naopak. Stojím si za tým, že svadba je taký výnimočný deň, že sa kvôli nemu oplatí zabojskovať za super postavu či dokonalý pleť. A možno aj vďaka nej žena dokáže zistiť a pocítiť na vlastnej koži, aká krásna vie byť a ako úžasne a sebavedomo sa môže pritom cítiť. Nemyslím, že ženy majú na seba reálny pohľad. Keď som sa fotila predtým, ako som kvôli zdravotným problémom pribrala šesť kíľ, stále sa mi zdalo, že moje telo je nedokonalé, že musím ešte veľa zhodiť. Teraz, keď vidím tie fotky, neviem sa dočkať, kedy budem znova v takej výbornej forme. Ale niekedy je to tak, že my ženy potrebujeme dostať impulz, aby sme si uvedomili, čo sme mali, alebo máme, aj z hľadiska vzhľadu. ☑

