



Aneb co říká profík?

Zdravá výživa, pravidelný pohyb, svět wellness. Jaký je názor profesionálů? Vyzpovídali jsme trojnásobnou mistryni Evropy a mistryni Světa ve sportovním aerobiku Ing. Radku Hanákovou, která je dnes úspěšnou lektorkou power yogy a step aerobiku.

Radko, vzpomínáš ráda na svá studentská léta na VŠCHT?

První roky byly ve znamení objevování všeho nového. Začala jsem s tancováním a rekreačním aerobikem. Dnes nechápu, jak jsem stíhala ještě studentské party. Třeták byl ve znamení tvrdé dřiny, party jsem omezila kvůli životosprávě. Byly to krásné časy, se svým spolužákem dokonce vychutnávám společný život a máme spolu syna Adámka.

Jak jsi skloubila studium a vrcholovou sportovní kariéru?

V posledním ročníku jsem měla individuální studijní plán a státnicovala jsem až na podzim. S diplomkou mi pomohl kamarád. Uměl s počítačem. Občas jsem vyčerpáním usnula na přednášce.

Zažila jsi studentské brigády?

Dva dny jsem vydržela v pekárně v Michli. Pak jsem tancovala v Černém divadle a cvičila. Klasické brigády u pásu nebo v zemědělství jsem zažila jen na střední škole.

Jaké vlastnosti jsou podle tebe třeba k tomu, aby byl člověk úspěšný v životě?

Cílevědomost, vytrvalost, schopnost překonávat překážky, ale také upřímnost a otevřenost. Mně chybí ostré lokty.

Jak vypadala Tvoje studentská strava? Porad' nám zdravý stravovací tip.

Bufet, salámy, tatranky, to byly moje

začátky. Na koleji jsem vařila hranolky, bramboráky a párky. S větším sportovním vyčerpáním se jídelníček změnil na ovoce, zeleninu a cereálie. Chuť na sladké jsem potlačovala sušeným ovocem.

Tip: snídaně: ovesná kaše s ovocem nebo corn flakes s jogurtem, svačina: ovoce nebo müsli tyčka, oběd: rizoto/těstoviny (ne smetanová omáčka), svačina: mrkev, večere: vařená zelenina, ryba nebo salát s tuňákem.

Prozrad' nám svůj celoživotní recept na štíhlou linii.

Jím často a málo. Miluju zeleninu, jakkoliv upravenou. Na klasická česká kalorická jídla nemám chuť. Mám ráda lehkou stravu, ten pocit sytosti, nepřejedenosti. Piju vodu a neslazené čaje. A pravidelně cvičím.

Kde čerpáš energii? Jak odpočíváš?

Relaxuju power yogou, procházkami v přírodě, pěknou knížkou, povídáním s přítelem. Občas cvičím taiči. Hraju golf. Energii čerpám ranním joggingem v přírodě, hraním si s Adámkem a setkáním s přáteli. Odpočinek je momentálně synonymem pro spánek.

Petra Jandová

