

Petra Pavuková | Mária Krajčovičová



ÁKAR

34 skutočných  
príbehov  
chudnutia  
z praxe

# DUŠA NA DIÉTE

Typológia chudnutia: Spoznajte sa a natrvalo zmeňte svoj život

Petra Pavuková | Mária Krajčovičová



34 skutočných  
príbehov  
chudnutia  
z praxe

# DUŠA NA DIÉTE

Typológia chudnutia: Spoznajte sa a natrvalo zmeňte svoj život

**IKAR**

## **Pod'akovanie**

Chceme sa veľmi pekne pod'akovať svojim rodinám, manželom Rast'ovi a Pavlovi a mamám Janke a Márii za priestor na písanie tejto knihy, ďalej svojim úžasným klientom za inšpiráciu na napísanie skutočných príbehov ľudí v procese chudnutia a seba navzájom, pretože ani bez jednej z nás by táto kniha nevznikla.



## OBSAH

Úvod 7

### **O NÁS 9**

Ako sa zrodil nápad na knihu 22

### **© TYPOLÓGIA SOUL ON A DIET CODEX 24**

Zlatá víťazka 26

Pracovitá včielka 28

Extravagantná rebelka 30

Odvážna dietárka 32

Verná pomocníčka 35

### **PRÍBEHY 39**

Efektívne schudnutie 40

Emočné prejedanie 43

Podceňovaný spánok 46

Chudnutie do svadobných šiat 50

Kráľ večierkov 53

Zaneprázdnená biznis žena 57

Nešťastná duša v zahraničí 60

Diéta ako ozdravná kúra? 63

Dve sestry a jeden cieľ 66

Silná duša 71

Neriešim, čo jem 75

Rozvod 77

Extrémny prípad	80
Výsledok neodbornej pomoci	88
Nezistená príčina obezity	93
Nedocenená zelenina	96
Rozhodený biorytmus	99
Obezita v tehotenstve	102
Obeť bariatrickej chirurgie	107
Vzdorovitá tínedžerka	111
Vianočný darček	114
Nevedomý kulinár	119
Žena v klimakteriu	122
Dlhoročná klientka	125
Dovolenkový gurmán	128
Exotický mladík	132
Extrémna premena podľa seba	135
Pôžitkář	138
Milovníčka slovenskej kuchyne	141
Nevesta na úteku	144
Diagnóza	147
Trauma z pôrodu	150
Sestra v pohotovosti	154
Frutariánka	157
<b>Naše odporúčania, rady a tipy</b>	<b>160</b>
Aký som typ?	163
Slovo na záver	167

## Úvod

Chudnutie je jedna z najkontroverznejších tém rovnako ako výživa. Odnepamäti ľudia experimentujú so stravovaním a so spôsobmi, ako dosiahnuť ideál telesnej krásy. Do jedálnička si pridávajú rozmanité druhy potravín alebo ich z neho vyradujú a skúšajú, čo im funguje. Vyberajú si rôzne výživové smery a menia svoje presvedčenia na základe skúseností, trendov alebo zo zvedavosti. A telo sa snaží prispôbovať. Buď je v procese ozdravenia, alebo chradne, príberá alebo chudne, má veľa energie alebo, naopak, málo. Vykonáva len pokyny, ktoré prichádzajú z hlavy, a nesie dôsledky. Fyzické telo je už iba výsledok. Výsledok toho, čo hlava vymyslela a aké pokyny zadala. Kde sa rodia myšlienky a kam smerujú? Rodia sa z duše a smerujú do tela.

Naša podstata je tvorená z tela, mysle a duše. Tí, ktorí sa v procese chudnutia budú zaoberať len jednou zložkou – telom –, nikdy cieľ nedosiahnu. Všetky postupy chudnutia, ktoré sú postavené na báze stravy, pohybu či pitného režimu, sa sústredia iba na telo a akosi sa pri tom zabúda na myseľ a dušu. V dnešnom svete sa sebaláske, sebavedomiu, viere, čistej mysli a naplnenému životu začína prikladať väčší význam, pretože práve pri týchto princípoch sa všetko začína. Ľudia chcú mať všetko okamžite, a preto vyhľadávajú najrýchlejší spôsob, ako schudnúť, ideálne 10 kilogramov za týždeň! S takým prístupom sa človek zameriava iba na telo, lenže rýchlo kvasené postupy našou dušou a myslou nepohnú a bez nich dlhodobé ani zdravé výsledky nedosiahneme. Ak si nebudeme vedomí seba, nebudeme sa milovať, nebudeme si veriť a nebudeme mať naplnený život, budeme len roboticky vykonávať úlohy bez zmyslu a trvácnosti.

Je veľmi dôležité uvedomiť si, že bez toho, aby sme mali sami so sebou dobrý vzťah, milovali sa, rešpektovali sa, boli si vedomí svojej hodnoty a udržiavali si bystrú myseľ, nebude naše telo nikdy

dlhodobo zdravé ani štíhle. Nie je v tom nič egoistické. Je to základné pravidlo pri dosahovaní zdravia tela, duše a mysle.

S redukciou hmotnosti je to rovnako: telo je len výsledok. Duša vydáva pokyny, je to taký riaditeľ. Myseľ na základe týchto pokynov vyrába myšlienky a potom dochádza k činom. Telo je robotník, ktorý ich vykonáva. Ten iba plní príkazy zhora. Preto ak je duša zranená, ovplyvňuje myseľ smerom k neprospešným myšlienkam a telo v konečnom dôsledku trpí. Nepozdáva sa vám to? Prečo je potom chudnutie u niektorých ľudí dookola sa opakujúci, celoživotný proces?

Vždy keď riešime fyzickú podstatu, je nutné sústrediť sa na primárny problém, ktorý má väčšinou pôvod v mysli a duši. Vnímajme sa preto ako celok zahŕňajúci telo, dušu a myseľ, ktorý musí byť v rovnováhe. Keď k nám prichádza klient, ktorý túži schudnúť, prichádza k nám duša vo fyzickom tele. Opravujeme fyzické telo, ale komunikujeme s dušou. Vnímame ju, spolupracujeme teda s riaditeľom fyzického tela, lebo duša je tá, kto nastupuje na diétu, na náročný proces premeny.

Chudnutie je vskutku náročný a niekedy dlhodobý proces. Naši klienti počas neho prechádzajú rozličnými fázami: je to rozhodovanie, aktívna práca na sebe, zaváhanie, zlyhanie, pochybnosti, motivácia, fáza aktívnej práce, úspech. Alebo môže dôjsť aj k relapsu. Tieto fázy sa môžu cyklicky opakovať a budú sa vracieť dovtedy, kým sa premena neudeje na úrovni duše. Chudnutie je u mnohých ľudí často sa opakujúci proces. Preto sa so svojimi klientmi snažíme hľadať to, čo je najdôležitejšie, a tým je rovnováha medzi telom, dušou a myslou. Rovnováha, vďaka ktorej budete vnímať seba samého bez výčitiek. Ako možno s chudnutím začať? Úplne prvé, čo treba urobiť, je rozhodnúť sa, že chcem nájsť cestu za zdravím.

Dajte sa inšpirovať príbehmi našich klientov, aby ste vedeli, čo vás čaká.



## O nás

— Poznáme sa dlhé roky. Naše cesty sa spojili v Nitre. Rovnaký študijný program na univerzite, rovnaké záujmy, rovnaký cieľ v budúcnosti. Výživa ľudí bola a je našou spoločnou vášňou. Viac ako desať rokov si radíme a pomáhame ako výživové špecialistky. Vymieňame si skúsenosti a vedomosti, spoločne sa radujeme aj rozmýšľame o svojich klientoch. Súdržnosť, spolupráca a priateľstvo nás v tomto odbore stále držia pri sebe. Keby nebolo vytrvalosti, odolnosti a vzájomnej podpory, táto práca by sa nedala robiť tak kvalitne a tak dlho.

Za ten čas sa z nášho kamarátstva stalo najvzácnejšie priateľstvo. Vyznávame rovnaké hodnoty, ako je rodina, zdravie či túžba po lepšom a krajšom svete, ale najpevnejšie nás spája vášeň pre naše poslanie – meniť životy ľudí k lepšiemu. Aby boli zdraví, s normálnou telesnou hmotnosťou a aby boli napokon šťastní a vyrovnaní. Chceme spoločne rásť a pomáhať v tom aj svojim klientom.

V roku 2023 ubehlo desať rokov, odkedy sme odštartovali brainstorming v oblasti výživy ľudí. Chceme to osláviť a pozývame vás, aby ste sa pridali. K desiatemu výročiu sme si darovali niečo veľké a tým je knižka, ktorú držíte v rukách. Ďakujeme, že ste jej súčasťou. Len spolu dokážeme veľké veci.



## Ing. Mária Krajčovičová

Volám sa Mária Krajčovičová (Markeová) a ako nutričná špecialistka sa zameriavam na výživu a zdravie človeka. V roku 2011 som úspešne ukončila štúdium na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre v odbore výživa ľudí. Krátko po tom, v roku 2012, som sa začala venovať individuálnemu výživovému poradenstvu v oblasti redukčnej diéty, racionálnej stravy, klinickej a tehotenskej výživy a výžive detí, čím sa zaoberám doteraz.

Nie som fanúšikom klasických jedálničkov, a keďže by som sa takto nedokázala stravovať, nevediem k tomu ani klientov. Môj prístup je už od začiatku trochu iný. Klientov vzdelávam a učím ich vytvoriť si vlastný jedálniček. Keď poznajú odporúčané dávky jednotlivých potravinových skupín (zelenina, ovocie, chlieb a pečivo, prílohy sacharidového typu, orechy a semená, vajcia, mäso, mlieko a mliečne výrobky a ich náhrady), dokážu si na základe týchto vedomostí vytvoriť jedálniček v daný deň podľa seba na základe toho, na čo majú chuť. Samozrejme, všetko s mojou pomocou a s maximálnou podporou.

Viem, že je to jeden z najťažších spôsobov chudnutia, ale je jediný udržateľný. Mojm cieľom nie je ľudí odnaučiť jesť sladkosti a jedlá, ktoré obľubujú, namiesto toho ich učím zaobchádzať s týmito potravinami inak. Keď sa totiž klientovi podarí nastaviť si režim s porozumením a vidí na sebe, že to, čo robí, funguje, nemá dôvod robiť veci inak a vracat' sa k starým spôsobom alebo skúšať zbytočné diéty. Ak si aj klienti v niečom nie sú istí, vždy som tu pre nich, aby sme dopodrobna prebrali, čo ich trápi, a vyriešili sme situáciu spolu. Pozitívne výsledky svojho prístupu vidím na klientoch každý deň, takže nepochybujem o tom, že je správny. V praxi sa zaoberám nielen edukáciou klientov, ale sústred'ujem sa aj

na zisťovanie príčiny nadváhy. Nadváha alebo obezita sú len dôsledok. S klientom sa veľa rozprávam a hľadám primárny problém, blok alebo zážitok, ktoré môžu byť spúšťačom vzniku nadváhy, pričom si uvedomujem, že je to citlivá téma. Spoločne pracujeme na tom, aby sme ich odstránili alebo aby sme ich dokázali spracovať. Najčastejšími príčinami nadváhy alebo obezity sú nefungujúce partnerské vzťahy alebo zlé vzťahy s rodičmi či so svokrovcami, túžba po partnerskej láske či frustrácia v pracovnej sfére. Nespokojnosť v práci alebo nenaplnenie v súkromnom živote môžu byť príčinou kompenzovania emócií jedlom, alkoholom, cigaretami a inými zlozvykmi poškodzujúcimi zdravie. Pýtajme sa na to a hľadáme príčiny nadváhy, lebo ak ich neodstránime alebo nevyriešime, hrozí riziko, že naša snaha bude márna a neželaná hmotnosť sa vráti ako bumerang.

Okrem poskytovania individuálneho poradenstva ako nutričná špecialistka spolupracujem od roku 2013 so Všeobecnou zdravotnou poisťovňou. Súčasťou tejto spolupráce je, že sa zúčastňujem na pravidelných verejných akciách, ktoré poisťovňa organizuje v rámci programu *Deň pre vaše zdravie*. Vďaka programu mám možnosť osobne sa stretnúť s rôznymi ľuďmi a spoznať ich príbehy, ako aj problémy z oblasti výživy a stravovania. Mnohí z nich sa stali mojimi klientmi a osem z nich je spomenutých v tejto knihe. Na základe skúseností, ktoré na akciách nadobúdam, mám možnosť ešte lepšie pochopiť problematiku, ktorej sa venujem.

Od roku 2018 pracujem ako nutričná špecialistka aj v programe *Zeleninkové šialenstvo*, ktorý je zameraný na zdravý životný štýl detí a prevenciu detskej obezity. Celoročný projekt je určený najmä pre materské školy a školské kluby. Vedú ho nami zaškolené lektorky – pani učiteľky či vychovávateľky –, ktoré učia deti vytvárať si zdravé stravovacie návyky. Deti v priebehu školského roka formou zážitkového vzdelávania spoznajú 40 až 45 druhov zeleniny, vďaka čomu si

k nej vytvoria pozitívny vzťah na celý život. V rámci tohto projektu sme vydali knižku s názvom *Ako naučiť deti jesť zeleninu*, kde som zastrelila edukačnú časť. V roku 2019 som sa stala aktívnou členkou českej Spoločnosti pre výživu.

## Kto som?

■ Ak sa mám v skratke charakterizovať, som cieľavedomá, rázna a idem si za svojím za každých okolností. Tieto vlastnosti sa javia ako dobré, no nedávno som zistila, že ma vedľa aj poriadne potrápiť.

Vyberala som si svadobné šaty. Nepatrím medzi ženy, ktoré majú vysnívané šaty už od dievčatka, ale mám rada módu a vždy som chcela byť iná. Očarili ma šaty, ktoré som našla na internetovej stránke ukrajinského svadobného salónu. Netušila som, že tam o dva dni vypukne vojna. Všetci ma odhovárali od objednávanie cez internet, vraj veď som ich ani nevidela, nevyskúšala som si ich a hádam nechcem riskovať objednávanie z vojnovnej oblasti. A ktovie, či sa nejakých šiat vôbec dočkám, keďže svadobný salón namiesto šiat v tom čase šiel oblečenie pre armádu. Lenže ja som bola rozhodnutá, že tie šaty chcem, a nedokázala som popustiť zo svojej predstavy. Verte či nie, v tom období som si poriadne liezla na nervy. Každý deň som premýšľala nad tým, prečo som taká. Jediný, kto ma chápal a podporoval ma, bol môj budúci manžel. A ako sa to celé skončilo? Šaty prišli v poriadku a nielenže splnili to, čo sľubovali, ale dokonca prekonalí moje očakávania. Zarisovala som a moja tvrdohlavosť ma opäť nesklamala. Zatiaľ sa mi ešte nestalo, že by sa mi nevyplatila, ale nikdy nehovor nikdy.

Možno sa pýtate, ako som sa dostala k tejto cieľavedomosti a k schopnosti prevziať zodpovednosť za to, ako konám. Na prvom mieste je výchova, zásluhu však na tom má aj šport, konkrétne môj milovaný volejbal, ktorý ma za štrnásť rokov aktívneho hrania naučil toľko, že z toho čerpám dodnes. Boli to roky intenzívnych tréningov a súťaží,

ktoré mi zobrali kus detstva, ale oveľa viac mi toho dali. Asi najdôležitejším darom, ktorý som vďaka volejbalu získala, je disciplína. To je niečo, čo mojím klientom neraz chýba. Okrem disciplíny som sa naučila aj zodpovednosti, dochvilnosti a tímovej práci.

Takže toto som ja. Cieľavedomá, ctižiadostivá a vo svojej práci nepolavím ani o kúsok. Keby to bolo inak, asi by som takú náročnú prácu, akou je výživové poradenstvo, nedokázala robiť.

## Ako som sa dostala k nutričnému poradenstvu

■ Mala som šťastné detstvo, vždy ma veľmi bavil šport a v období dospievania bol volejbal celý môj život. Rodine, športu, svojmu trénerovi a spoluhráčkam vďačím za to, aká som dnes, a svoju životnú cestu by som nevymenila za nič na svete.

Rada spomínam na množstvo hodín strávených v telocvični, na ihrisku a na zápasoch, kam ma moji najbližší chodili podporovať. Hoci som si vybrala strednú školu so zameraním na chémiu, bola som presvedčená o tom, že sa stanem profesionálnou volejbalistkou. V maturitnom ročníku som bola pevne rozhodnutá o svojej budúcnosti. Počas jedného spoločného telefonátu sa ma sestra Veronika, ktorá žila v Nemecku, opýtala, kam plánujem ísť po škole. Nerozumela som jej otázke, chcela som predsa hrať volejbal a stať sa profesionálkou. „Vieš, Majka, keby si mala byť profesionálnou volejbalistkou, už by si bola aspoň v slovenskej reprezentácii,“ povedala mi Veronika po dlhšej odmlke.

Zrútil sa mi svet. Zároveň som si uvedomila, že každý koniec je začiatkom niečoho nového. O niekoľko dní neskôr Veronika prišla s nápadom, že by som mohla ísť študovať odbor výživa ľudí. Pozdávalo sa mi to, lebo šport a strava spolu úzko súvisia. Navyše vždy, keď som sa počas volejbalovej kariéry snažila zistiť niečo o tom, ako by som sa mala stravovať, na moje otázky mi nikto nevedel odpovedať.

A tak to aj vyzeralo: chlieb na desiatu, žiadne školské obedy, možno nejaká sladkosť. Po škole som išla na tréning, odkiaľ som sa vrátila domov, samozrejme, vyhladovaná a siahla som po tej najrýchlejšej možnosti – chlebe s tým, čo som našla v chladničke. Chlieb perfektne zasýti a okrem toho odjakživa patril medzi moje najobľúbenejšie potraviny. Lenže chlieb treba konzumovať s rozumom, čo som tak nerobila, a moja hmotnosť aj napriek hodinám v telocvični stúpala. Ako tínedžerka som nebola so sebou veľmi spokojná. Dnes za svoju postavu nevďačím genetike, ale najmä športu a zdravému stravovaniu.

Onedlho po tom, čo som sa rozhodla študovať výživu, som zistila, že dostať sa na tento odbor nie je až také ľahké. Rozhodla som sa preto zúčastniť sa na SOČ (stredoškolskej odbornej činnosti) a povyhrávať všetko, čo sa len dá, aby som získala body a dostala som sa na vysnívaný odbor. Vtedy bol naň skutočne nával a z päťsto uchádzačov brali len sto. Som vďačná, že sa mi medzi nich podarilo dostať. Milujem svoju prácu výživovej špecialistky. Robím ju už od roku 2012 a možno to znie bláznivo, ale ani raz som neuvažovala o tom, že by som chcela robiť niečo iné.

Ďalšia etapa môjho života sa začala na vysokoškolskom internáte. Vysoká škola bola skvelá, získala som tam množstvo priateľov a dokonca aj nových členov rodiny. S Peťkou sa poznáme od prvého dňa vysokej školy. Chodili sme do jedného krúžku a dokonca sme bývali na internáte oproti sebe. Máme za sebou množstvo prebdených, ale aj pretancovaných večerov.

Keď som v roku 2011 doštudovala, bola som odhodlaná pracovať ako výživová špecialistka. Iná cesta pre mňa neexistovala. Bola som na dvoch pohovoroch a z toho jeden bol katastrofálny. Keď sa ma človek, ktorý pohovor viedol, opýtal, koľko tekutín by mal človek, ktorý chudne, vypíť za deň, odpovedala som, že to závisí od rôznych

faktorov, ako je napríklad fyzická záťaž, pracovná záťaž či zdravotný stav. Druhá strana mi povedala, že je to omyl a že chudnúci človek by mal vypíť šesť litrov tekutín. V tom momente som schytila kabelku, poďakovala som sa za jeho čas a povedala som, že pokiaľ sa nezhodneme na základných princípoch v oblasti výživy, nemôžem pre nich pracovať. Do minúty som bola preč.

Druhý pohovor prekonal moje očakávania, iba bol veľmi náročný. Podobal sa záverečným skúškam a trval niekoľko dní po šesť hodín. Našťastie som mala len dva mesiace po štátniciach, takže som všetky teoretické znalosti ovládala. Do redukčného centra som nastúpila 5. januára 2012 a pracovala som v ňom necelé štyri roky. Za ten čas som sa veľmi veľa naučila a mala som tú najlepšiu šéfkou a tie najlepšie kolegyně, aké som si mohla priať. Vďaka nim som sa v Bratislave začala cítiť ako doma. S odstupom času mi je jasné, prečo pohovor trval tak dlho. Nepreverovali iba vedomosti, ale zisťovali, aký som človek a či budem vedieť zapadnúť do tímu. Všetko bolo výborne premyslené.

Chodila som na chemickú strednú školu, ktorá nebola ľahká. Mali sme jedenásť hodín chémie do týždňa s tou najprísnejšou učiteľkou. Naučila ma však toho toľko, že z toho ťažím aj dnes. Chémia sa po štyroch rokoch štúdia stala mojou srdcovkou. Vždy o sebe hovorím, že jednou stranou mozgu premýšľam ako analytická chemička a druhou ako nutričná špecialistka. Je to výborné spojenie, vďaka ktorému mám komplexný pohľad na to, ako to v tele v funguje, a tak sa nikdy neodkloním k nezmyselným diétnym plánom.

Na záver by som sa chcela poďakovať sestre Veronike, ktorej som nesmierne vďačná za to, že mi vnukla myšlienku študovať výživu ľudí, pretože prácu robím z celého srdca a naplno. Dáva mi obrovskú stabilitu. Keď je človek šťastný v práci, odzrkadľuje sa to aj na jeho súkromí a vzťahoch v rodine či s priateľmi. Za všetky svoje úspechy vďačím mamine, manželovi Pavlovi, sestre Veronike a bratovi Martinovi.



## Ing. Petra Pavuková

— Začiatky môjho záujmu o výživu a šport siahajú k modernej gymnastike, ktorej som sa intenzívne venovala od svojich ôsmich rokov až po začiatok strednej školy. Keď som s gymnastikou pomaly končila, plynule som prešla k iným športom nastúpením na gymnázium so zameraním na telesnú výchovu a potom som pokračovala päťročným štúdiom na Slovenskej poľnohospodárskej univerzite v Nitre v odbore výživa ľudí.

Výživou som sa začala vážne zaoberať až od štvrtého ročníka na univerzite, keď som sa dopodrobna dozvedela o vzťahu výživy a zdravia. Dovedy som výžive neprikladala veľký význam. Stravovala som sa primerane, ale skúsila som ovsenú či kapustovú diétu, lebo som o chudnutí nevedela nič. Keď si spomeniem, aké stravovanie sme mali v čase, keď som trénovala gymnastiku, čudujem sa, že som neskončila ako anorektička alebo bulimička. Žiaľ, vtedy nebolo v móde sa výžive venovať na vysokej úrovni, ako by sa v športe patrilo.

Celý môj život sa točí okolo šťihlosti, výživy, športu, štúdia a dosahovania cieľov. Vďaka rodine, ktorá mi poskytla bezpečné zázemie a pevný základ, som sa mohla vyvíjať a rásť. Mohla som študovať a získavať tak cenné vedomosti a skúsenosti, z ktorých čerpám dodnes. Myslím si, že najviac ma vyformoval šport. Mojimi dominantnými vlastnosťami sú zodpovednosť, dochvilnosť, bojovnosť, nevzdávanie sa, dotiahnutie vecí do konca, zvládanie tlaku aj stresu. Súťaživosť mám odtiaľ. Keby ma mohol opísať nejaký klient, určite by povedal: „Tak tá sa nevzdá!“ Dokážem motivovať klientov a viesť ich, aj keď oni sami už nevládu a chcú sa vzdať. Nikdy necítim väčšiu príval energie,



než keď treba niekoho nakopnúť, aby to dotiahol do konca. Nemám rada nedokončenú robotu. Možno je to zároveň aj moja slabosť, lebo niekedy je lepšie nechať veci tak. Ja sa však nikdy nevzdávam a nevzdávam sa ani so svojimi klientmi. Preto s obľubou vítam veľké redukcie hmotnosti. Chudnutie 5 kilogramov beriem ako prechádzku ružovou záhradou, ale schudnúť 30 až 50 kilogramov je výzva a vtedy sa doslova poteším. Milujem zmeny a milujem meniť ľuďom život. Chcem vidieť, ako sa lepšie cítia, akou veľkou osobnostnou zmenou prechádzajú, ako sa z nich stávajú iní ľudia. To je to pravé orechové. Všetko má však svoje hranice. Je pravda, že ľudí vážiacich nad 150 kilogramov neberiem k sebe na proces chudnutia. Nemám s tým dobré skúsenosti a radšej ich presmerujem na obezitologickú ambulanciu.

Najväčšiu záľubu v rámci výživového poradenstva som našla v redukcii hmotnosti. Z jednej strany to má pôvod v mojej športovej minulosti. Mám rada, ak ciele, ktoré dosahujem v práci, sú podobné, aké som dosahovala v športe. Viem ľudí dobre viesť a motivovať. Z druhej strany to má pôvod v mojej veľkej osobnostnej premene a v naplnení života. Som presvedčená, že podstata zdravia a ideálnej hmotnosti je v naplnenom živote. Vidím, ako si človek ubližuje, keď jeho život nie je naplnený. Každý z nás potrebuje byť milovaný, uznávaný, v bezpečí, aby bolo oňho postarané, potrebuje cítiť, že jeho život je zmysluplný. Každý z nás potrebuje mať naplnený život, aby sme si mylne neplnili iba žalúdok. Na to sa snažím poukázať a pomôcť klientom, aby v živote našli naplnenie. Klientom ponúkam jednu z najzdravších a najprírodzenejších ciest schudnutia, ktorá je zároveň tou najnáročnejšou – a to jednak pre mňa ako líderku, ktorá musí viesť klienta nielen správne zaradiť, načúvať mu, zistiť príčinu nadváhy, ale ho aj celým procesom správne viesť, a jednak pre klienta, ktorý musí byť ochotný spolupracovať, stopercentne mi dôverovať a viesť sa odovzdať mojim odporúčaniam. Vedomý prístup a naplnenie všetkých potrieb v živote vedie k šťastným a trvalým výsledkom.

## Moja prvá dekáda praxe

█ Dnes stojím na mílniku a spomínam si, aké to bolo, keď som v januári 2013 otvorila prvú poradňu v areáli prešovskej nemocnice. Vytúžená kancelária medzi lekármi na prízemí zastaranej chladnej budovy. Moja prvá. Na príval energie a vzrušenia, že ľudia vymenia lieky za zdravú výživu, nezabudnem. Kancelária bola pri vchode, a tak všetci ľudia (najmä ženy) smerujúci na endokrinológiu a gynekológiu museli najprv prejsť okolo mňa. Vtedy som ešte netušila, že jednoduchá a lacná voľba – *vybrať lieky za minimálny doplatok* – stojí pred voľbou – *začnem zdravo jesť a schudnem*. Bola to panenská nevedomosť a sladká naivita, ktoré ma hnali silou hurikánu vpred cez všetky byrokratické, finančné aj ľudské prekážky. Podnikať bez skúsenosti sa odváži asi len človek, ktorý má naozaj silnú vieru v dobré výsledky.

Klienti na seba nedali dlho čakať. Po súcitných členoch rodiny, ktorým som vypracovala niekoľko prvých jedálničkov na chudnutie, aby bolo na štart v podnikaní, mi po mesiaci reklám a osvetly zazvonil telefón a objednala sa moja prvá klientka.

V roku 2013, keď som začínala, mi život prihral do cesty dobrých ľudí, aby moja snaha nevyšla nazmar a aby som sebavedome pokračovala v tejto profesii s istotou aj naďalej. To, že vydržím desať rokov bez psychickej ujmy (aspoň si to o sebe myslím), že tri razy prestahujem kanceláriu, že odídem na rok a pol do Austrálie, že nastane pandémia ochorenia COVID-19 a potom vojna a ja ostanem takmer bez príjmu doma, ale šťastná s bábätkom, som vtedy netušila. Koľko sa toho za desať rokov udialo... Vtedy som to netušila, vtedy som len vedela, že chcem pomáhať ľuďom ozdraviť, pomôcť znížiť počet chorých v ambulanciách, veď toľko ľudí si môže polepšiť obyčajným zlepšením stravovania a schudnutím! Že lekári nebudú chcieť spolupracovať, dokonca ma niektorí vysmejú a na spoluprácu môžem zabudnúť, sa mi nesnívalo. Snívala som, že zmením svet, ale že budem na to sama...

Vtedy som tomu nerozumela. Dnes vidím, ako lekári úspešne riešia akútne problémy, ale prevenciu a zdravý životný štýl takmer vôbec. Pacient orientovaný na rýchle uhasenie symptómov rád prikývne na tabletky v recepte. To je ľahké, veď zhltnúť tabletku je koniec koncov jednoduchšie, ako schudnúť. Alebo možno mi tí lekári vtedy ani neuverili. Odborníkom vo výžive do karát neprihráva skutočnosť, že dnes na Slovensku robí výživové poradenstvo hocikto, lebo je to, žiaľ, otvorená živnosť a stále na to nemusíte mať papier. Papierom však nemyslím víkendový kurz, ale vyštudovaný druhý stupeň vysokoškolského vzdelania v oblasti výživy ľudí.

Dnes sa nad tým už toľko nezamýšľam. Keby som vtedy zostala tápať medzi lekármi, možno by som sa nebola dostala medzi skvelú partiu do známeho kardiofitnescentra. A tak som sa po pol roku presťahovala z nemocničného areálu do fitnescentra. Byť obklopená odborníkmi, ktorí s vami chcú spolupracovať, vás posúva ďalej a vyvoláva vo vás túžbu robiť veci najlepšie, ako viete. Fitnescentrum ako pracovné prostredie mi bolo veľmi sympatické, pretože aj ja som celý život športovala.

Som bývalá moderná gymnastka. Drezúra, precíznosť, presnosť, dochvilnosť, zodpovednosť, cieľavedomosť, samostatnosť, ale aj hra v tíme ma formovali osem rokov. Dvadsať hodín týždenne som strávila v telocvični. Bolo to viac ako v škole, viac ako doma. Denné váženie, hodinové strečingy s rozohriatím svalov, balet, opäť rozohriatie svalov, rozcvičenie, skákanie so závažím na nohách, precvičovanie koordinácie, flexibility, presnosti, ladnosti tela... Ach, nádhera, ako telo splynie s dušou za vedenia silnej hudby. Dievčatá v klube boli ako moje sestry, trénerka prísne držala naše vzťahy na dobrej úrovni. Nedovolila, aby sme sa medzi sebou hádali, vždy keď sa niečo dialo, posadila nás okolo seba a rozprávali sme sa, riešili sme to a vyriešili sme to. Učila nás skutočným hodnotám: láske, súdržnosti, rovnocennosti a pochopeniu.

Odstraňovala zlobu, šikanu, nenávisť či závisť. Ďakujem našej ukrajinskej trénerke za to, čo nás naučila. Že srdce je na prvom mieste. Ak sa budeme riadiť srdcom, vyhráme aj v živote. Osem rokov ma viedla k týmto hodnotám, z ktorých dnes ťažím. Aj vďaka tomu som dnes taká žena, aká som. Boli sme ako rodina, ktorá drží pokope za každých okolností. Pach koberca aj telocvične mám v sebe zakódovaný už navždy. Milujem pohyb, moja hyperaktívna povaha si pri tomto športe prišla na svoje. Vybila som prebytočnú energiu.

Časom som sa chcela vzdelávať ešte viac, a keďže k chudnutiu šport jednoznačne patrí, túžila som vedieť aplikovať správny pohyb do chudnutia aj z pohľadu človeka vzdelaného v oblasti športu. Veľmi ma inšpirovalo prostredie fitnesscentra, v ktorom som pôsobila dva a pol roka. Keď sa mi stav klientov v roku 2015 naplnil na prasknutie a ja som začala cítiť vyhorenie, vedela som, že je čas posunúť sa ďalej.

A tak v roku 2015 padlo rozhodnutie investovať energiu do dôležitého doplnkového štúdia, ktoré úzko súvisí s tým, čo robím. Rozhodla som sa študovať šport a fitness na ACSF (Australian College of Sport and Fitness) v Perthe v Západnej Austrálii. Prečo to a práve tam? Pretože šport je neoddeliteľnou súčasťou chudnutia, a keď ho chcem odporučiť klientom, chcem presne vedieť, o čom hovorím. Bola som si vedomá toho, že už nemám čas študovať na univerzite, a tak som sa rozhodla intenzívnejšie sa vzdelávať v zahraničí.

Štúdium v Austrálii bolo systematicky rozdelené na praktickú a teoretickú časť v pomere jedna k jednej a každý blok sa ukončil skúškou. Teoretickou aj praktickou. Počas štúdia si študent mohol postupne vyberať smer, ktorým sa chce uberať po získaní najvyššieho certifikátu, keď sa oficiálne stane trénerom. Rozhodla som sa využiť všetky vedomosti a skúsenosti na svoj nový online program, ktorý sa mi začal rodiť v hlave.