



Dana Škorpilová: 4 pilíře zdravého životního stylu

26.01.2019 | [Zdraví](#)

Dana Škorpilová je osobní trenérka fitness, výživová poradkyně a spolumajitelka Běžecké školy, kterou vede se svým mužem, známým ultramaratoncem Milošem Škorpilem. Je asi nejvýraznější propagátorkou zdravého životního stylu své generace a jeden z největších ženských vzorů současnosti. A o tom, že lidskému tělu rozumí a ví, jak s ním pracovat, není pochyb. Stačí se na ni podívat, její věk byste jí určitě nehádali.

Dana je dáma, datum narození proto v tomto článku nenajdete. Zjistit ho ale není nic těžkého. Dana se s ním před svými fanoušky netají ani na sociálních sítích, ani v četných rozhovorech, které dává prestižním časopisům zabývajícím se cvičením, stravou a zdravím, zkrátka zdravým životním stylem. Pro nás své rady shrnula do čtyřech pilířů a přidala i radu na závěr.

PILÍŘ 1 - STRAVA

“Představte si svoje tělo jako auto. Když do něj dáte dobré palivo, dobře jede, doveze vás, kam potřebujete, správně vám slouží. Když do něj dáme palivo špatné, zadrhne se, zadře se, přestane fungovat. S lidským tělem je to podobné. S dobrým palivem dělá dobré výkony, správně funguje a ještě navíc dobře vypadá.

Pod dobrým palivem si ale nemusíme nutně představovat dietu nebo spoustu potravin, které ze svého jídelníčku vynecháváme. Já si třeba každý den dávám normální oběd. Jím všechno - polévku, jakékoliv druhé jídlo a kostičku čokolády nebo zákusek jako dezert ke kávě. S tímhle jídlem jsem udělala i svůj největší letošní úspěch, proměnu - 9 kg tuku za 3 měsíce.”



Strava by rozhodně neměla být jednotvárná...



I v přísně nastaveném režimu je prostor pro to, co vám chutná...

“K takovým obědům jsem samozřejmě měla promyšlené snídaně, svačiny a večeře. Jedu stravovací styl, které se jmenuje IIFYM (if it fits in your macros). Mám stanovené hodnoty makroživin na každý den. Teď, když nejsem v přípravě, je toho samozřejmě víc. Důležité je správně nastavit bílkoviny, tuky a sacharidy.

Se sacharidy se pak v druhé fázi manipuluje, denní příjem kolísá od pomyslné nuly po větší množství. Prostě jeden den málo, druhý den hodně. Tělo si na to pak nemůže zvyknout a páli o sto šest. Nic neukládá, všechno používá jako palivo.

Také držím důležitou zásadu, že se snažím k přípravě jídel využívat suroviny. Nekupuji hotová jídla, různé polotovary, vařím si i snídaně a večeře. Důležité je nekonzumovat nebo velmi omezit vysoce zpracovanou stravu, takové ty potraviny zatavené v igelitech, se spoustou zbytečných konzervantů, barviv a jiných aditiv, a svůj jídelníček doplňovat zeleninou a ovocem. Udržuješ se fresh, když jíš fresh jídlo.”



Můžete chodit, běhat nebo i létat, hlavně se ale pohybujte...

PILÍŘ 2 - POHYB

“Čím je člověk starší, tím víc by měl cvičit a posilovat. Lidi často říkají, že cvičili, když byli mladí a teď už necvičí, protože to není vhodné. Je to přesně obráceně! Jako mladí to až tak nepotřebujeme, protože svaly máme přirozeně. Každým rokem ale svalovou hmotu ztrácíme a s přibývajícím věkem progresivně, takže bychom měli cvičit víc, abychom si ji uchovali.

Specifická skupina jsou ženy po menopauze. Ty by měly cvičit určitě a se zátěží, aby posilovaly svaly a iniciovaly tím kosti, aby byly silnější. Když máme silné svaly, tak se tomu musí přizpůsobit i kosti, protože jak svaly atrofují, tak kosti řídnou.

A jak cvičit? Nechte si poradit od někoho, kdo tomu rozumí, chodte do posilovny, natáhněte doma gumové expandéry, cvičte doma, venku... Každý tak, jak mu vyhovuje.

Když někdo neví, jak začít, radím: začněte s nejpřirozenějším pohybem - začněte víc chodit. Jedu do práce, vystoupím o zastávku dřív a projdu se. Jedu autem, nemusím parkovat až ve dveřích, zastavím o kus dál. Ráno třeba vstanu o 20 minut dřív a jdu se projít. Tato jednoduchá věc dokáže změnit život o 100%, protože už začínám den tím, že jsem pro sebe něco udělala, nadýchala se čerstvého vzduchu a na denním světle dostala kyslík do těla.”



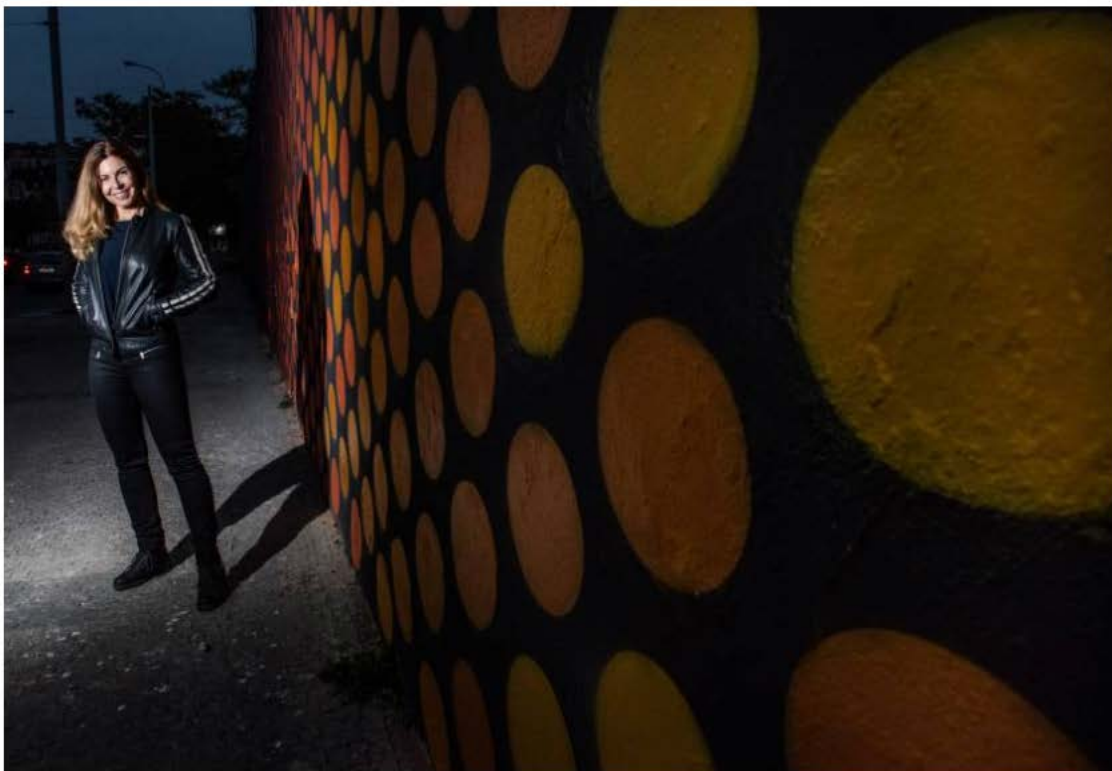
Odpočinek je důležitý a potřebujete pro něj to správné prostředí...

PILÍŘ 3 - ODPOČINEK

“Jeden z nejlepších a nejlacinějších prostředků na antiaging je spánek. Ale my obecně málo odpočíváme a málo spíme. A když už spíme, tak spíme nekvalitně. Dnes nás všude obklopuje tzv. modré světlo. Z monitorů, displejů telefonů, doma, v práci, pořád jsme pod modrým světlem, máme problém s hladinou melatoninu, který nás ukolíbává ke spánku a my v něm můžeme dobře relaxovat.

Dříve byli lidé celý den venku, pracovali na denním světle. Pak přišli domů a svítili svíčkami. Ten rozdíl je obrovský, jde o desítky tisíc luxů, ale tím jim dřív perfektně fungovaly rytmy pro odpočinek.

Dneska lidé dělají práci jakou dělají, počítače, zářivky, málo světla vevnitř, venku skoro nejsou. Tělo nedostává pokyn odpočívat, plně se věnovat obnovování rezerv. Takže řešením je být venku, jak to jen jde, doma nemít bílá, ale žlutá světla, telefon mít večer na režim červeného světla a alespoň 90 minut před spaním nekoukat na žádný monitor.”



Žluté i červené v pořádku, hlavně pozor na modrá světla...

PILÍŘ 4 - STRES MANAGEMENT

“Je to podobné jako se světlem, dřív byli lidé zvyklí na úplně jinou hladinu stresu. Teď jsme pod stresem stále víc a stále častěji, stává se z toho opravdu velký problém, který je velmi důležitý a bohužel stále velmi podceňovaný.

Lidé se mě pořád ptají, jak je možné, že vypadám výrazně líp než před 5 nebo 10 lety. Přičítám to tomu, že jsem odešla ze stresujícího zaměstnání, zpomalila jsem rytmus života a věnuju víc času pohybu a pobytu venku na čerstvém vzduchu.”

Toto téma je velmi široké, obsáhlé a zajímavé, stejně jako Danin osobní příběh. Pokud byste se o něm chtěli dovědět více, podívejte se na [rozhovor, který jsme s Danou vedli v loňském roce](#).



Ve dne nebo v noci, hlavně chtít...

ZÁVĚREČNÉ SHRNU TÍ - JAK NA TO?

“Omezit podíl vysoce průmyslově zpracované stravy v jídelníčku. Víc se orientovat na ovoce, zeleninu, maso, vejce, ořechy, základní suroviny. Co nejvíc věcí si připravit doma, aby člověk nepřepadl hlad a neskončil někde (nedej bože) ve fastfoodu. Zvýšit podíl přirozených potravin ve stravě, snížit podíl průmyslově zpracovaných potravin. Cvičit, pohybovat se, odpočívat.

Důležitá je také inspirace a motivace. Pro inspiraci máme naštěstí k dispozici sociální sítě, můžeme sledovat spoustu skvělých lidí a vzorů. A motivace je neméně důležitá, dokonce tak, že je to kapitola sama pro sebe. Hovořím o ní [v jednom ze svých neúspěšnějších článků na blogu](#).

Důležité je informace sdílet. Komunikovat s ostatními, vzájemně se podporovat. Po letošním vítězství v transformační soutěži jsem na vyžádání holek, co mě sledují, zkusmo udělala nový koncept - “víkend jen pro velký holky”. Hodně z nich se totiž přestalo starat o sebe. To jsou děti, rodina, budování kariéry a na sebe zapomínají. Tyto víkendy jsou o tom, že chci holkám poradit, jak to udělat, aby změnily přístup a svoji postavu tak, jak jsem ji změnila já. Samozřejmě, že se to nestane za víkend, ale dostanou spoustu rad a informací o tom, jak na to.”