

NÁKAZA V OBCÍCH

PES - INDEX RIZIKA

POČTY OČKOVANÝCH

KAPACITA LŮŽEK A
HOSPITALIZOVANÍ

ODBĚROVÁ MÍSTA

Dana Škorpilová: Nepřestává mě fascinovat, jak se tělo při správném cvičení mění a reaguje

7. 5. 2020, 11:05 – Klára Říhová, [Právo](#)



Do padesáti pracovala v bankovníctví a pak zažila „sešup z ředitelky zeměkoule“, jak říká. Letos Dana Škorpilová oslaví šedesátku a je vyhledávanou osobní fitness trenérkou a výživovou poradkyní. S postavou snů. Vedle druhého manžela, ultramaratonce Miloše Škorpila, se stala nejvýraznější propagátorkou zdravého životního stylu své generace. Jak ho dodržuje v době nouzového stavu? A co radí ostatním?



Jaký je váš současný den? Co musíte oželeť a co naopak nesmí chybět?

Mé dny teď mají rytmus daný hlavně našimi psy, se kterými chodíme každé ráno na dlouhou procházku do přírody, a pak mým půlročním vnoučkem, kterého venčíme v kočárku s dcerou každé odpoledne. Příroda je pro mne jednoznačně jedním z největších zdrojů energie a jarní sluníčko k tomu jen přispívá.

A nesmí chybět vaření a pečení pro rodinu, i když tomu se věnuji i mimo karanténu!

Oželeť jsem musela své pravidelné tréninky v posilovně. A samozřejmě jsem vzhledem k uzavření fitcenter přišla i o práci a výdělek, protože se nemůžu věnovat běžné práci s klienty v Sokolově a Praze. Přiznám se, že sama teď moc necvičím, domácí cvičení mě nikdy nebavilo a nemůžu se k němu dokopat.



S manželem Milošem chodí rádi na dlouhé procházky a občas i běhají. Psi si zvykli, že jejich vztah je stále velmi vřelý...

Foto: archiv Dany Škorpilové

Co poradíte pro uchování psychické a fyzické kondice čtenářkám, jak nepřibrat a nezbláznit se?

Základem je skutečně pravidelný, byť nenáročný pohyb v přírodě. Jsem přesvědčená, že čerstvý vzduch, kyslík, slunce a kvetoucí kytky dělají pro naši fyzickou, ale možná ještě víc psychickou kondici divy!

Ujít denně obligátních 10 tisíc kroků, které se tradují jako základ zdravého životního stylu, z nás sice neudělá závodnici bikiny fitness, ale rozhodně na tom budeme lépe, než když stejnou dobu strávíme u obrazovky televize nebo mobilu. Také je fajn pověnovat se vylepšení zdravého vaření a pečení, když na to teď konečně máme čas.

A obecně péči o sebe a své vztahy. Knížky, které jsme si vždycky chtěly přečíst a čekají v regálu, budou příjemným bonusem!

Vy se často pohybujete i na internetu – proč se váš blog jmenuje Všemi smysly?

Pravidelně dávám příspěvky na Instagram a Facebook, snažím se každý den. Blog poslední měsíc trochu zanedbávám a mrzí mě to, budu se muset polepšit! Všemi smysly se jmenuje proto, že ten název nejvíce vystihuje můj vztah k životu.

Jsem vysoce citlivý člověk a chci psát o tom, na co se dívám, co poslouchám, k čemu čichám, čeho a jak se dotýkám (a co se dotýká mne) a jak mi chutná. Protože já opravdu žiji všemi smysly!

Tak tomu ale nebylo vždy – váš život se dělí na dvě odlišné části.

Číňani mají pořekadlo, že do padesáti žijeme jeden život a po padesátce začínáme zase od začátku druhý. A kvalita toho druhého záleží na tom, jak jsme se chovali v první půlce, jak jsme se poučili z chyb.

Nevím, jak to mají ostatní, ale u mě to funguje dokonale! Padesátka a hlavně rok dva před a po byly zlomové. Proběhly tam snad všechny myslitelné krize a pády, brodila jsem se bahnem, než se mi podařilo odrazit ode dna a postupně si vybudovat život, který žiju dnes.

Vraťme se na začátek. Byla jste už v dětství sportovní talent?

Kdepak. Jako dítě jsem byla šilený introvert, ležela jsem celé dny v knížkách a

hlatala, co mi přišlo pod ruku. Učila jsem se dobře, takže jsem chvíli chtěla být učitelkou, chvíli zachraňovat zvířata v Africe...



K posilování se dostala až někdy v 27 letech. „Byla to láska na první pohled, která mi vydržela doteď! A nepřestává mě fascinovat, jak se tělo při správném cvičení mění a reaguje.“

Foto: archiv Dany Škorpilové

Sport mě nelákal, špatně jsem viděla a z frajeřiny odmítala nosit brýle, takže třeba míčové sporty byly moje smrt! Naši o mne měli také docela strach, byla jsem hubeňour s častými angínami a kvůli tomu jsem se naučila všechno pozdě: plavat, bruslit, jezdit na kole...

Až jako dospělá, někdy v 27 letech, jsem se dostala k posilování a byla to láska na první pohled, která mi vydržela doteď!

Co je na něm tak zajímavého?

Že spolehlivě funguje na svaly i na sebevědomí. A nemusíte být nijak extra šikovná, aby vám to v posilovně šlo. Navíc jsem měla skvělé učitele: cvičila jsem v amatérské posilovně s kluky z oddílu silového trojboje a s kulturisty. Ti mě sice nešetřili, ale také dbali na správnou techniku provádění cviků, takže jsem si vlastně za celá ta léta v posilovně neublížila!

Od začátku posiluju hlavně proto, abych dobře vypadala. A nepřestává mě fascinovat, jak se tělo při správném cvičení mění a reaguje.

Studovala jste práva, ale nedokončila je. Proč?

Po střední ekonomce jsem pracovala na okresním národním výboru a připadaly v úvahu dvě vysoké školy – ekonomka nebo práva. Matematika mi nešla, volba tedy byla jasná.

První roky byly docela fajn, ale ve třetáku jsem zjistila, že nejsem schopná memorovat telefonní seznam a že mě to prostě nebaví. Byla jsem mladá, chtěla jsem žít, bavit se, ne po večerech usínat nad skripty. Tak jsem se na studium vykašlala. Ale nakonec jsem „udělala kariéru“ i bez té vysoké.

Vypracovala jste se na oblastní ředitelku banky!

Líbila se mi hlavně práce s lidmi. Maminka byla zaměstnaná ve Státní bance, často jsem za ní chodila a přišlo mi to atraktivní. Díky kamarádce, která pracovala pro tehdy nové GE Money Bank, jsem tam nastoupila taky.

Skvělá firma, neskuteční lidé ve vedení i v týmech, výborné tréninky a školení, příležitost kreativně tvořit nové produkty, i způsoby, jak je prodat, zodpovědnost. Byla jsem absolutně pohlcená.



„Jsem přesvědčená, že čerstvý vzduch, kyslík, slunce a kvetoucí kytky dělají pro naši fyzickou, ale možná ještě víc psychickou kondici divy!“

Foto: archiv Dany Škorpilové

Postupně jsem z přepážky začala šéfovat první pobočce, pak několika dalším. Až mě oslovili headhuntemi, jestli nechci nastoupit jako ředitelka do HVB. Vyhrála jsem výběrové řízení a dostala pobočku v Karlových Varech, která byla v podstatě na zrušení, s pravomocí udělat cokoliv její záchranu.

Za rok jsme se dostali z červených čísel do první desítky, další do první trojky. Byla jsem šťastná.

Co pak? Jak jste se ocitla na úřadu práce?

Došlo k tomu, co jsem nečekala – šli jsme do fúze. Musela jsem si znovu vybojovat ředitelskou pozici pro velkou pobočku. Myslela jsem si, že jsem ten správný člověk, vždycky mě bavilo překonávat osobní i pracovní neshody, jsem poměrně slušný diplomat. Ale bylo to Pyrrhovo vítězství.

Spojovat dva rozdílné organismy, které nechťejí spolupracovat, bylo vyčerpávající. Každý den jsem cestou domů v autě brečela. Pak jsem utřela slzy a nasadila úsměv pro své nejbližší...

Dodnes se divím, že jsem to zdravotně odnesla jen vředem na dvanácterníku. Psychicky jsem ale bohužel došla až k vyhoření. Takže jsem byla „odejita“ a ocitla se na úřadu práce.

K tomu se vám komplikoval osobní život...

Celá rodina už několik let věděla, že mám přítele a je jen otázkou času, kdy se rozvedu. Ale já to nebyla schopná rozseknout, opustit rodinu, kterou miluju, mámu, dítě, psa...

Přítel už se rozvedl a několik let na mne čekal, než mu došla trpělivost. Tahle hluboká krize trvala několik měsíců, během kterých se mi úplně přeskládaly hodnoty a já si uvědomila, co je pro mne v životě nejdůležitější.

Podala jsem žádost o rozvod, i když jsem nevěděla, jestli se ke mně můj milý vrátí. Odstěhovala jsem se od rodiny, najednou to šlo. Musela jsem si přiznat, co jsem dělala špatně, omluvit se všem, kterým jsem – byť nevědomky – ubližovala. Často jsem bulila, nemohla jsem jíst a netušila, jak ta bezvýchodná situace dopadne.

Jak se vám podařilo odrazit ode dna?

Byl to docela dlouhý proces, při kterém jsem se musela srovnat sama se sebou, což bylo úplně nejtěžší. Podařilo se mi sehnat práci v jedné vzdělávací agentuře, a upřímně, to mi zachránilo život.

Postupně jsme si s milým vyříkali, co bylo dosud nevyřčeno, a náš vztah se zase začal zlepšovat. Vrátili jsme se k sobě a začali budovat vlastní firmu. Ale na opravdu vlastních nohou stojím až teď, od listopadu 2018, kdy jsem si udělala trenérskou licenci a živím se už jen tím.

Nela Boudová: Menopauza není jednoduché období, je náročné především na psychiku

Styl



Na čem je založený váš vztah s partnerem, o němž říkáte, že je osudový?

Zní to jako klišé, ale na lásce, psychické i fyzické. A platí to i po 13 letech, co se známe. Můj současný muž se do mne zamiloval údajně hned při našem prvním telefonickém rozhovoru, aniž mě viděl, a volal hned svému kamarádovi, že jsem ta pravá, na kterou čekal.

V čínském horoskopu je náš vztah tzv. vektorový: „Vektorové vztahy jsou definovány slovy osudová láska, vášeň. Ale pouze ten, kdo ji okusil, může říci, že to není ani láska, spíš něco nevyslovitelného. Obrovská energie tohoto vztahu je zdrojem velkých otřesů i velkého vzletu. Za takový vzlet se však platí.“ Myslím, že tento citát je dost výmluvný.



S manželem Milošem.
Foto: archiv Dany Škorpilové

Je pravda, že žijete v domě i s bývalým mužem a vzájemně si vaříte?

Ano, je to jedna z věcí, na které jsem nejvíc hrdá! Určitě to není pro každého, spousta lidí říká, že by také chtěli dobře vycházet s bývalými partnery, ale nejde to. Protože jsme si v rámci rozvodu nerozdělili majetek, vlastníme s bývalým mužem každý ideální polovinu staré vily, ve které jsou dva samostatné byty.

Napřed jsme si vařili každý na „svém“ patře, ale pak jsme se domluvili a střídáme se: jeden uvaří pro zbytek rodiny. V obou patrech máme velké jídelní stoly a k obědu se tam scházíme všichni. Dole je ještě vejminek, kde bydlí dcera s přítelem a malým synkem. Vaří (kromě něho) opravdu každý z nás.

A jak se vyvíjel váš vztah k pohybu, cvičení?

Až do roku 2015 jsem netrénovala systematicky – pak jsem se domluvila s trenérkou, že mě připraví za tři měsíce na vítězství v soutěži Do formy. Začala jsem cvičit pravidelně 3x týdně a tréninky byly opravdu výživné!

Po druhé soutěži v roce 2018 jsem cvičila i pět dnů v týdnu. V době normálu (bez omezení karantény) se k vlastnímu tréninku dostanu 3x týdně. Úplně to stačí, tělo má i regenerovat.

Proč jste se vůbec do té soutěže přihlásila?

Předcházelo zdravé naštvání na Miloše, kterému jsem budovala několik let v rámci naší Běžecké školy mediální obraz, až se ze mne stala jen manželka slavného ultramaratonce. Z „ředitelky zeměkoule“ to byl sešup.

Chtěla jsem dokázat – jemu, ostatním, ale asi hlavně sobě –, že když se do něčeho pustím, můžu být také úspěšná. Bylo jasné, že v běhu se mu nevyrovnám, takže to muselo být něco, co on neumí.

Povedlo se, ale po návratu ze slavnostního předávání cen mi umřela milovaná maminka, věnovala jsem se všemu jinému než sobě... a kila začala plíživě naskakovat. Proto jsem se přihlásila do stejné soutěže znovu, tentokrát i s mužem. Já opět vyhrála svou kategorii a Miloš se dostal ve své do finále.



V 58 jste si udělala trenérské zkoušky a stala se fitness koučkou.

Kdo a s čím za vámi chodí?

Pracuji jako osobní fitness trenér, takže s klienty cvičím v posilovně. Soustředuji se hlavně na klasický posilovací trénink – s činkami, na strojích, ale využíváme také různých gum, míčů a vlastní váhy těla. Řadě klientů se také starám o výživu, jsem totiž i certifikovaná výživová poradkyně.

Můžete sice hubnout jen jídlem, ale výsledek se vám nebude líbit, tělo bude ochablé, svaly nebudou mít tonus a kůže na vás bude viset.

Naprostá většina chce zhubnout. Nemotivuje je vzhled, ale zdraví. Vzhled je začne zajímat, až když se srovnávají se mnou. Řeknou, že chtějí vypadat jako já. Často přijdou s tím, že léta cvičí, udržují se, ale po menopauze přibírají a nevědí, co s tím.

Některé ženy chtějí nabrat svaly, z těch mám radost, protože většina se pořád svalů bojí, aby nevypadaly jako chlap. Říkám jim, že si neumějí představit, co by pro to musely dělat! Občas si přijde pro radu i muž. Věkové složení je různé, od opravdu mladých až po sedmdesátníky v úžasné kondici!

Je důležitější pohyb, nebo jídelníček?

Jedno bez druhého nefunguje. Můžete sice hubnout jen jídlem, ale výsledek se vám nebude líbit, tělo bude ochablé, svaly nebudou mít tonus a kůže na vás bude

viset. Zrovna tak nebudete mít dobré výsledky, když k pohybu nepřidáte i úpravu stravy, protože marná práce: špatnou stravu nepřecvičíte!



„Základem je skutečně pravidelný, byť nenáročný pohyb v přírodě,“ radí Dana čtenářkám, jak udržet psychickou i fyzickou kondici.

Foto: Jan Handrejch, Právo

Rozhodnutí je jedna věc, vytrvalost a disciplína druhá. Pro mne je u klientů každé kilo tuku dolů a sval navíc velká radost. Největší uspokojení jsem měla z pána, který přišel jen kvůli lepší technice a dostal ode mne navíc návrh na totální překopání výživové rutiny. Byl skeptický, protože bral léky na snížení krevního cukru a nevěděl, jak to skloubit.

Po krátké době hlásil, že mu lékař snížil dávkování. A při další návštěvě mu řekl, že je zdravý a nemusí brát nic. Jak málo někdy stačí, máme to ve svých rukou!

Jak je na tom s kondicí nejmladší generace ve srovnání s rodiči?

Víme, že masivně přibývá dětí s nadváhou, obezitou. Jestliže už máme obézní dítě, s velkou pravděpodobností z něj nevyroste štíhlý dospělý. To je fakt. A zrovna tak je fakt, že (čest výjimkám) neexistuje zdravý obézní člověk.

Na vzhledu i kondici mladé populace se kromě průměry průmyslově zpracovaných potravin negativně podepisuje i nedostatek pohybu a přílišné sezení. Odborné studie upozorňují na smutnou skutečnost, že nejmladší generace bude první, která nepřežije (věkem) své rodiče!

Vy osobně máte zkušenost s dietami?

Ne, klasické diety jsem nedržela nikdy! Jsem hluboce přesvědčená, že nefungují. Způsob, jakým se stravuji, se jmenuje flexibilní stravování a označuje se anglickou zkratkou IIFYM (If it fits your macros).

Vychází z toho, že bychom měli jíst co nejvíce původních a čistých surovin, jídla si připravovat doma a hlídat si správný trojpoměr makroživin, to je bílkovin, sacharidů a tuků, samozřejmě i dostatek vlákniny a mikroživin – vitamínů a minerálů. Mám bohužel zkušenost, že 10 z 10 žen jí zoufale málo bílkovin.

Můj muž se mnou chodí do posilovny, a dokonce se ode mne nechá trénovat. Já si ho sice kdysi našla jako trenéra běhu, ale moc jsme spolu nenaběhali.

Já jídlo absolutně miluju! Potřebuju, aby bylo kvalitní, chutné a dobře vypadalo. Jím asi víc než většina lidí, které znám, a doma vaříme naprosto klasickou kuchyni, žádnou „fitness“ verzi. Dnes například obědváme slovenské halušky s brynzou a slaninkou.

Trénujete i vlastního manžela – jaké to je? A vy s ním běháte?

Ano, můj milý se mnou chodí do posilovny, a dokonce se ode mne nechá trénovat. I když občas je na zabít! Jako klasický vytrvalec může ze silového tréninku skvěle profitovat, a navíc ještě lépe vypadat, tam není co řešit. Já si ho sice kdysi našla jako trenéra běhu, ale moc jsme toho spolu nenaběhali...

Podědila lásku k pohybu i dcera?

Kristýnka se také ráda hýbe, ale jinak než já! Tančí standardní tance i latinu, chodila na balet pro dospělé a občas si dá pilates. Také ráda chodí do přírody a teď posiluje s malým Péťou.

Jaké máte další plány? Případně nesplněný sen?

Letošek jsem si představovala úplně jinak, ale přišel koronavirus, vše se zastavilo, zamrazilo... Tak se moc těším na okamžik, až se to zase uvolní a svobodně se nadechneme.

Už od vítězství v soutěži Do formy mi leží v šuplíku nápad na knihu, i s podepsanou smlouvou. Jenže celé to očekávání mě tehdy vyděsilo natolik, že jsem strčila hlavu do písku.

Během let jsem si ale potvrdila, že to asi nebyla náhoda, a po reakci klientek, kterým jsem pomohla vylepšit postavu a zdraví, zvýšit sílu a sebevědomí, jsem konečně došla k přesvědčení, že mám o čem psát. Navíc se vždycky říkalo „Nerad“, není ti 60!“, a já letos oslavím 60. Takže kdy jindy než teď!



Dcera Kristýna vypadá jako její mladší sestra. Ale do posilovny nechodí, raději tančí – momentálně hlavně kolem půlročního synka.

Foto: archiv Dany Škorpilové

A sen? Každý večer poděkuju vesmíru za uplynulý den a modlím se, abych žila v lásce, zdraví, hojnosti a inspiraci. To je mi dopřáno a jsem za to vděčná. Jistě by bylo fajn vyhrát nějaký milion ve Sportce, procestovat kus světa... Ale obecně jsem teď asi nejspokojenější v celém životě. Tak se nebojte stárnout, je to docela fajn!

♥ Líbí se 19 💬 Diskuze 0

Sdílejte článek



Vstoupit do diskuze