



# Věk je mou největší výhodou

V DOBĚ, KDY TO MNOZÍ BALÍ, ONA TO TEPRVE POŘÁDNĚ ROZBALILA.

U DANY ŠKORPILOVÉ (59) SE LECCO VZPÍRÁ NORMALITĚ.

OSAHALA SI DNO A ZJISTILA, ŽE PÁDY A ZTRÁTY VÝBORNĚ TŘÍBÍ HODNOTY. ROZHODLA SE NA SOBĚ ZAMAKAT, VYHRÁLA FITNESS SOUTĚŽ A UDĚLALA SI KURZ TRENÉRKY. INSPIRUJE LIDI BEZ ROZDÍLU VĚKU, PROTOŽE TEN SE NAUČILA NOSIT JAKO ŠPERK.







Rozhovor s Danou Škorpilovou →





**K**dyž mě Dana před lety kontaktovala s reakcí na mou knížku, potykaly jsme si. Od té doby jsem na sociálních sítích po očku sledovala její proměnu. Z ženy, která občas lehce prudila svým exhibicionismem na fotkách ve fitness šatnách před zrcadlem, se vyloupila svérázná koučka. Na rozhovor se setkáváme v pekárno-kavárně a hlavou mi projede, že Dana asi vzhledem k vysoustružené figuře zůstane jen u kávy. Jak moc se pletu, poznám záhy. Celý krajíc obložený kedlubnovým zelím a trhaným vepřovým rozkošnický zbodne a pak nevinně navrhne, abychom si ještě daly napůl obří lívanec. Nepamatuju si, kdy by mi někdo s takovou otevřeností vyprávěl i o momentech, které se běžně zatloukají.

**Řekla bys, že všechny důležité věci v tvém životě začínaly později?**

Druhá půlka života je u mě rozhodně zajímavější a podstatně víc vzrušující. Teprve když jsem jako sedmadvacetiletá objevila posilování, hrozně jsem si tím zvedla sebevědomí. Miluju pocit být silná žena. Jak uvnitř, tak zvenku. Tím, že posílíš tělo, posílíš i ducha. Všechno zásadní u mě začalo až po třicítce. Teprve tehdy jsem se cítila silná v kramflecích.

**V době, kdy bývá kariéra už slušně rozjetá, tys ji v bankovníctví teprve začínala. To ti bylo třicet osm. Vypracovala ses do pozice oblastní ředitelky a v padesáti se ocitla na úřadu práce. Co se stalo?**

Padesátka je v životě mezník. V tomhle věku lidi dostanou červenou kartu, aby se pokusili něco změnit. Já dostala několik červených karet. Fúze, kterou jsem v práci řešila, mě vyřídila. Systémy nefungovaly, klienti si stěžovali, dva týmy spolu odmítaly fungovat a já se musela usmívat a všechny povzbuzovat, že to bude dobré. Byla jsem pak vyhořelá a negativní. V té chvíli jsem měla odejít, což jsem neudělala, takže mě museli vyhodit. Najednou jsem chodila na pracák, jestli pro mě něco nemají.

**Bralas to ponížení jako nakopnutí jiným směrem?**

Tenkrát jsem si to ještě nepřipustila, takže ne. Strašně dlouho jsem nevěděla, co budu dělat, a plácala se. Do toho mě opustil Miloš (tehdejší přítel a nynější muž, pozn. aut.).

Čekal na mě čtyři roky a už dál nemohl. Z pudu sebezáchovy si našel jinou a mě to srazilo na kolena. Teprve na dně se mi totálně změnila hodnota. Odkládala jsem rozvod – nejdřív, až bude dcera dospělá, pak to nešlo kvůli psovi, který na mě byl fixovaný, nebo proto, že jsem lpěla na baráku. Najednou pro mě byla na prvním místě láska, ale on už mi nevěřil. To období bylo emocionálně vypjaté až na dřeň.

**Rozhoupalo tě to k činnosti?**

Rozvedla jsem se, i s nebezpečím, že zůstanu sama, odstěhovala se a poprvé

se o sebe musela začít starat. Do té doby se totiž o mě vždycky někdo staral a vařil mi – maminka nebo manžel. Byla jsem privilegované dítě a pak sebestředná princezna. A najednou mě nikdo nechtěl. Mě! Sebelítost trvala několik měsíců a nakonec mi došlo, kolik jsem toho udělala špatně a jak jsem ubližovala. Bývalému muži jsem se omluvila, což vztah vyčistilo. I s Milošem, se kterým jsme nedokázali žít spolu, ale ani bez sebe, se vztah posílil a vrátili jsme se k sobě.

**Svatbu jste měli v teniskách na louce a dnes spolu žijete ve stejném domě jako tvůj bývalý muž. Klobouk dolů všem zúčastněným!**

Pozor, my pro sebe i navzájem vaříme! V téměř domě bydlí totiž i naše dcera, takže mám celou rodinu zase pod jednou střechou. Na to, co se mi povedlo – zase slepit dohromady rozbité hnízdo –, jsem asi nejvíc hrdá. Dokážu lidi spojovat a na rodině jsem neskutečně závislá.

**S tvým současným mužem jste založili běžeckou školu, které ses několik let organizačně věnovala. Kdy ti došlo, že potřebuješ vykročit z jeho stínu a být pracovně sama za sebe?**

Ačkoli si myslím, že je náš vztah osudový, není úplně jednoduchý. Každý jsme poměrně solitérní a já si musela časem vyřešit svou krizi identity. Jako ředitelku banky si mě všichni předcházeli a teď jsem byla jen manželkou známého ultramaratonce. V podstatě jsem na něj žárčila. Byl populární, vydával knížky, měl fanynky... Já jeho mediální známost vybudovala, jenže najednou jsem zjistila, že mám kyselou poznámku. Osočila jsem se, že mám mít přece radost, že mám úspěšného muže! Ale vnitřně mě to žralo.

**Začalas přemýšlet, v čem jsi lepší než on?**

Ano, chtěla jsem dokázat jemu i ostatním, že něco umím. To mi bylo pětapadesát a přihlásila jsem se do fitness soutěže. Musím předeslat, nejsem žádný sportovec, ale posilování mi fakt šlo. Když se pro něco nadchnu, neexistuje síla, která mi v tom zabrání. V té době jsem necvicila pravidelně. Nebyla jsem tlustá, ale nemělo to ty správné tvary, protože tělo zlenivělo.

**Soutěž jsi ve své kategorii vyhrála. Co tě vedlo k tomu, že ses přihlásila po třech letech znovu?**

Tenkrát mi umřela maminka, bylo třeba řešit jiné věci. Já pak převzala její roli a začala vařit a péct pro celou rodinu. Zase jsem nabrala kila, protože mi samozřejmě všechno hrozně chutnalo. Až jsem se vydělala, když jsem se dostala na váhu, kterou jsem měla v těhotenství. Ta soutěž je skvělá v tom, že na proměnu máte jen tři měsíce. A já nutně potřebuju k cíli deadline a výzvu. Už mí šéfové

#### DANA ŠKORPILOVÁ (59)

- Ve 24 letech nedokončené studium práv při zaměstnání. Kancelářská práce s útekou do hotelových recepcí.
- V 38 práce v bankovníctví, která vyvrcholila pozicí oblastní ředitelky.
- V 50 pád a octnutí se na pracáku.
- V 52 rozvod, svatba na louce a budování manželovy běžecké školy.
- V 55 vítězství v soutěži časopisu Muscle & Fitness Do formy.
- V 58 opětovné vítězství ve stejné soutěži a složení trenérských zkoušek.
- V 59 fitness koučkou a výživovou poradkyní a taky nejšťastnější v životě.

→ v bance říkali, že by mě nebavilo, kdybych řešila jednoduché věci. Aby pro mě bylo řešení problému zajímavé, musí být téměř nemožné.

**Ano, vrátit se do formy po třech letech a vyhrát podruhé zní hodně nemožně.**

Přesně! Nevstoupíš dvakrát do stejné řeky. Ale já si řekla, že to udělám, budu lepší než předtím a tentokrát to dokážu na normální stravě. Poprvé jsem totiž jela hodně podle pokynů trenérky. Udělala jsem to po svém a za tři měsíce zhubla devět kilo tuku, i když jsem jedla běžné jídlo. Jen jsem si doplňovala proteiny, když jsem zrovna neměla dost masa.

**A bylas lepší?**

Byla! Šla jsem do toho v horším stavu a dosáhla většího zlepšení. Tenkrát jsem si uvědomila, že práci s tělem a jídlem umím. Protože jsem celou přeměnu prezentovala fotkami na sociálních sítích, neustále mi psali ženské i chlapi, že jim dávám hrozně moc naděje. Řekla jsem si proto, že si udělám trenérský kurz a budu pomáhat i ostatním. Našla jsem si, co funguje, a musím říct, že devadesát procent lidí mrhá energií a v posilovně dělá naprosto zbytečné věci. Jako třeba běh na páse.

**Trenérský kurz sis udělala loni a do školy chodila spolu s dvacetiletými. Jaké to bylo?**

Říkali mi, že prý v tom věku mají babičku, která sedí doma, bolí ji kolena a jen se dívá na seriály. Ukázala jsem jim úplně jiný svět. V té době jsem zjistila, že inspiruju i mladé. To, co jsem považovala za svou nevýhodu, tedy že jsem starší trenérka, se stalo mou největší výhodou. Lidi za mnou chodí proto, že vím, jaké to je, když se mění postava. Věřím mi, protože to sama žiju. U nás v rodině se říkávalo: „Neraď, ještě ti není šedesát.“ Mně skoro je, takže já už můžu!

**Prohlašuješ, že je úplně fuk, kolik je lidem let, jestli jsou zrovna po porodu, po přechodu nebo po Vánocích. Jaký je věk tvých klientů, se kterými cvičíš?**

Začala ke mně teď chodit holka, které je něco přes dvacet. Obvykle za mnou přijdou proto, že se jim líbí můj zadek. Pěkný zadek v šedesáti letech už je opravdu odpracovaný, protože v určitém věku začne placatět. Jsou to jen svaly a vystavět se dají dobře. Mojí nejstarší klientce je sedmdesát dva, tu „babu“ zbožňuju. Je pro mě vzorem odvahy, nezdolnosti a síly. Když ke mně přišla poprvé, bojovala s rakovinou. Nezaměřuju se na ženy, ale mám jich většinu. Myslím si, že jim můžu i víc dát. Přitom celý život jsem měla se ž-

„Musím říct, že devadesát procent lidí mrhá energií a v posilovně dělá naprosto zbytečné věci. Jako třeba běh na páse.“

nami velmi napjaté vztahy. Brala jsem je jako konkurentky. Teď jim pomáhám a ony to ze mě cítí.

**Trénuješ i svého muže. Dá se vůbec ještě něco vylepšit na sportovci?**

Viděl na mně, co jsem se sebou dokázala, a sám si o tréninky řekl. Nastavili jsme několik kilo svalů; jsem na něho strašně pyšná. Jako běžec vůbec neměl prsní svaly, takže jsme vystavěli vršek a zesílil i na nohách. Rozhodně mu to v běhání velmi pomohlo.

**Tvůj vztah k jídlu je na sociálních sítích nepřehlédnutelný. Chutě děláš snídaněmi v podobě vločkové kaše obložené ovocem s ořechovým máslem, rozdáváš recepty na chilli con carne nebo na cuketovou buchtu. U fitness trenérky bych čekala trochu asketičtější jídelníček.**

Z mého pohledu je hloupost cpát se umělou profí výživou. Je to nepřirozená strava a stojí to peníze. Žádné kalorie si nepočítám. Na každém talíři vidím tři makroživiny (bílkoviny, sacharidy a tuky), které je třeba vyvážit. Třeba dneska jsme měli maso, takže bílkovina. Kedlubna je zelenina. Chleba obsahuje sacharidy, ale tenhle byl kváskový, takže kvalitní sacharidy. Proč ne, dám si to. Připouštím, lívanec byl pro radost, ale ta taky musí být! Potřebuju, aby jídlo bylo dobré a hezké. Jím všechno. Klidně i vepró-zelo nebo svíčkovou. Jen už si hlídám množství. Vždycky jsem jedla strašně moc – i víc než manžel – a do čtyřicítky jsem stravu vůbec nemusela řešit. Protože se špatně vzdávám jídla, jdu si raději zacvičit, než abych si něco odepřela.

**Jídlo je pro tebe požitkem. Čím je pro tebe pohyb?**

Radost, co mi působí fyzickou rozkoš. Jsem totálně závislá na euforii po cvičení. Ráno mě to nakopne neuvěřitelným způsobem. Endorfiny mi pak ve sprše tečou nosem i ušima.

**Jsi také výživovou poradkyní. Je třeba fitness tréninky s výživovým poradenstvím vždycky propojit?**

Nepodmiňuju to dohromady, ale podle mých zkušeností to jednoznačně funguje společně. Je mýtus, že když člověk bude cvičit dvakrát týdně, zhubne. Ano, zpevníte kontury svalů, ale aby spadlo břicho, to neuděláte pomocí sta sedulehů. Ani já jsem dlouho nechtěla věřit, že vyvážené jídlo zvládne víc než cvičení.

**Často lidi v příspěvcích nabádáš, aby se měli rádi bez ohledu na to, jakou mají postavu. Řekla bych, že neformuješ jen tělo, ale i ducha. Je nedůvěra lidí v sebe sama největší brzdou, aby se sebou něco dělali?**

Nejdůležitější je nastavení v hlavě. Jak budete vidět sami sebe, tak vás bude vidět i okolí. Když si někdo říká po pětadvaceti „ty jo, už jsem stará a tlustá, nemá cenu něco začít a nějak to doklepu“, tak to tak bude! Někdo to takhle má dokonce už ve třiceti. Každá buňka v těle vás poslouchá. Začít se dá kdykoli, a nejen se cvičením. Třeba já jsem si v osmapadesáti dovolila jít do trenérské školy mezi ty „mladý smrady“ učit se něco, co mě zajímá! A poprvé v životě teď sama sebe živím. ■

LENKA POŽÁROVÁ



