



# V ČEM NEVIDÍM SMYSL, TO MĚ NEBAVÍ

TŘI VEJCE DO SKLA S DANOU ŠKORPILOVOU

TEXT: FRANTIŠKA TĚŠÍNSKÁ

U stolečku v pražské kavárně Louvre na mě čekala na první pohled křehká žena s blond vlasy. Měla za sebou vstávání v pět a cestu autem ze Sokolova s manželem Milošem, slavným ultramaratoncem. Říká, že kde to jde, chodí pěšky. A já v duchu na to, že v našem věku bohužel asi jen to jediné máme společné. Objednaly jsme si k snídani tři vejce do skla.

Po očku jsem ji sledovala. Ne, chleba si nedala. „Vy nejíte přílohy?“

„Kdepak, já je nepotřebuji. Já jsem hodně masová a vajíčková.“

A štlhlá.

Nejen že vypadá skvěle, i její mluva je mladistvá. „Já jsem nedostudovaná právnička, ve třetáku jsem se na to vyprdla,“ vzpomínala na svá univerzitní léta. „První dva roky se mi líbily, byly fajn, to bylo spíš všeobecně vzdělávací. Ve třetáku přišla změna, přešli jsme na platné právo a s hrůzou jsem zjistila, že takhle to dál nepůjde. Musím pochopit text, jinak mi učení nejde. Říct ho svými slovy nejlépe, jak umím. Zkoušející chtěl memorování. Sice řekl, že to, co jsem řekla, je správně, ale nedostatečně pregnantně, ne tak, jak si představoval. Učit se telefonní seznam nebo jízdního řád, to není nic pro mě. V čem nevidím smysl, to mě nebaví. Tím to pro mě skončilo. Pak přišel zdravotní problém a právnickou fakultu jsem opustila.“

Začaly jsme si tykat. Chtěla jsem zjistit, jak všechno zvládá a kde bere energii. A ona na to, že ujíždí na adrenalinu. „Na druhé straně se musím přiznat, že jsem mistr prokrastinace, mohla bych ji vyučovat.“

## **Jak souvisí s adrenalinem?**

Já ho asi potřebuji, je to asi závislost. Četla jsem o tom. Moje dcera to takhle nemá. Já

nechám všechno dojít až úplně do mrtě a pak jsem schopná neuvěřitelných výkonů. Vyvinu šílenou realizační sílu, skály lámu a telefonuji deseti padesáti lidem za den a pak to jde. Flákám to, na co mám třeba tři měsíce, ale pak vyvinu úsilí a všechno zvládnou.

## **Jak jsi s touto vlastností zvládala práci bankéřky?**

Když jsem pracovala na manažerské pozici, měla jsem k dispozici služební auto. V té době jsem bydlela v mých milovaných Karlových Varech a jezdila jsem do Prahy na porady. Zjistila jsem, že velké auto, které jsem měla k dispozici, je sice fajn, ale pro mě stresující. Na okraji Prahy jsem s ním byla za hodinu a půl, ale pak jsem další hodinu a půl strávila poskakováním po městě a hledáním místa, kde ho nechám. To nebylo nic pro mě, navíc se v Praze nevyznám, chybí mi prostorový smysl a pak, když není místo na parkování, jsem doslova ztracená. Když už jsem ho našla, nevěděla jsem, kde je porada.

## **Jak jsi to vyřešila?**

Našla jsem svou metodu, jak to zvládnout. Jezdila jsem autem jen na nádraží ve Varech a pak hurá autobusem do Prahy. To ještě v těch místech nebyla dálnice. Ráno, úplně na poslední chvíli, jsem skočila do auta rychle a zběsile, a to už mi bylo 50 let, šlápla jsem na plyn a honila ten autobus. Já nevím, co to v sobě mám. Nevím, jestli to mohu prozradit, ale překročila jsem všechny limity a předpisy. Projela jsem do podzemních garáží, v rychlosti si pípnout a zaparkovat, vyběhnout nahoru schody a přeběhnout silnici, přes kterou jezdilo dost aut, a nastoupit do autobusu. Jakmile jsem skočila dovnitř, zavřely se dveře a odjeli jsme. By-

la jsem zpcená a na mrtvici blahem, že to ani nedokážu popsat. Srdce bouchalo, ale já jsem věděla, že žiju. To byla absolutní rozkoš. Žádné výčitky. Jen jsem domlouvala sama sobě, že příště vyjdu o pět minut dřív, že by to možná stačilo. Nepovedlo se to. Chtěla jsem tímhle říct, že jsem blázen.

## **Co ti dala práce v bance?**

Dala mi mnoho radosti z práce s klienty, mám ráda lidi! Také jsem zjistila, že s byznysem je to jako se semínkem: zasaď a necháš být, nekoukáš pořád, jestli roste, protože to chce svůj čas, a pak na jednu zjistíš, že se urodilo! Nikdo z mého týmu nechtěl chodit na tzv. akvizice k potenciálním klientům, jen já chodila ráda, právě z tohoto důvodu. A co mi vzala? Trochu zdraví (v rámci nervového vypětí jsem si vypěstovala vřed na dvanácterníku, který se dal naštěstí bez následků zaléčit) a energie, to po zdárně proběhlé fúzi, kdy jsem totálně vyhořela.

## **Proto jsi manažerskou práci pověsila na hřebík?**

Já bych ji nepověsila, to umí málokdo, ale právě po tom vyhoření jsme se domluvili, že bude lepší pro firmu i pro mě, když odejdu. Existuje na to takový pěkný český výraz – byla jsem odejita.

## **Jak jsi vnímala svůj věk, než ses dostala ke své současné práci, a jak ho bereš teď?**

Já svůj věk vnímám pořád stejně, cítím se tak maximálně na 30. I když musím říct, že ve svém manažerském období jsem vypadala podstatně starší než teď a taky jsem na svých bedrech cítila tíhu snad celého světa. Současné práci, tedy trenérství a výživo-

vému poradenství, se věnuji teprve rok, tak uvidíme, co to se mnou udělá časem!

### **Jestli to není tajné, kolik jsi vážila tenkrát a kolik nyní?**

Tajné to není, ale nečekej žádnou velkou pecku, já se vlastně celý dospělý život motám mezi cca 60 až 69 kilogramy, to když jsem byla těhotná, a pak taky před rokem o Vánocích, kdy jsem se rozhodla, že s tím už definitivně chci něco radikálního udělat, přihlásila jsem se podruhé do transformační soutěže Do formy s časopisem Muscle & Fitness, a podruhé vyhrála svou kategorii 45 až smrt, jak hezky říká můj milý. Sundala jsem to díky poctivým tréninkům a upravené životosprávě až pod těch magických 60 kg a od té doby to držím, i když to nijak nehrotím, teď mám kolem těch 62 kilogramů.

### **Přejít od profese finančníka do posilovny, to je přece jenom velký skok. Kdo nebo co tě k tomu motivovalo?**

To ale nebyl takový skok, jak to vypadá! Cvičím v posilovně už přes 30 let a skoro stejnou dobu jsem si pohrávala s myšlenkou, jaké by to bylo, kdybych se tím živila. Jenže v bance se vydělává přece jenom o trochu víc, takže jsem tu myšlenku pořád odsouvala... Navíc můj současný manžel se věnuje také trenérství, i když běžeckému, a já mu vždycky záviděla, takže když jsem loni na jaře podruhé zvítězila v té soutěži, slíbila jsem si, že teď už to nepustím, udělám si v 58 letech trenérský kurz a budu se tomu věnovat naplno.

### **Proč se zajímáš o „velké holky“, není s nimi víc práce?**

Vidíš, tak to mě nikdy nenapadlo! Když na tím teď přemýšlím, tak asi ano, je s nimi možná víc práce, protože už žijí v tom svém světě déle, mají v mnoha ohledech rigidnější názory, stačily za ta léta vyzkoušet už úplně všechny možné i nemožné diety, někdy si myslí, že na nich už nezáleží, někdy mají pocit, že jsou pro své okolí „průhledné“, že je vlastně ani nevidí. Mým úkolem je přesvědčit je, že teď je ten pravý čas na to věnovat se konečně sobě, pracovat na svém těle, svém sebevědomí, že je prostě čas postavit sebe na první místo. Protože koneckonců, kdy jindy než teď?

### **Co je můžeš ještě naučit?**

Kromě toho, že s „velkými holkami“ (a myšleno je velkými číslem v občance nebo číslem oblečení) trénuji pravidelně v posilovněch v Sokolově a v Praze a starám se jim o průběžný výživový koučink. Pořádám i několikrát do roka se svou trenérkou

a kamarádkou Janou Stöckelovou prodloužené víkendy v Chebu, kde má svou posilovnu a můžeme tam s holkami cvičit i povídat.

### **Má ještě smysl se o ně starat? Do posiloven chodí spíš mladé holky.**

Proč se o ně zajímám? Protože jsem jedna z nich a strašně mě štve, když vidím, jak už mnohé čtyřicátnice skládají ruce do klína a nohy na pohovku s tím, že teď už s tím nic nenadělají, že ta nadváha, obezita, vysoký krevní tlak nebo cukrovka už prostě k tomu věku patří a je to „normální“. Ne, není a já se jim snažím svým vlastním příkladem ukázat, že v jakémkoli věku lze dobře vypadat, být zdravá, silná, sebevědomá a šťastná.

### **Jak je motivuješ, abys je dostala od televize, rozdávání se rodině, vrátila je k sobě samým?**

V tomto směru miluju sociální sítě! Každý den dávám na svůj instagramový i facebookový profil fotografii s nějakým motivačním povídáním a mám spoustu žen, které mi píšou, jak se už každé ráno těší na to, co zase „Škorpilka“ dělá – jestli šla cvičit, běhat nebo co dobrého vařila. Pak také píšu články na blog, který má výmluvný název Všemi smysly, a chtěla bych, abychom si života všemi smysly také dokázaly užívat.

### **Jsi považována mnohými za přírodní úkaz. V tvém věku můžeš ukázat tělo v plavkách a opravdu se není zač stydět! Neodradíš tím někoho, kdo si řekne „tohle přece já nemohu dokázat“!**

Děkuju! Pýřím se. Je to možné, ale takhle o tom neuvažuji. Oslovují mě ženy (ale i muži), které to zdravě nakoplo, a rozhodly se, že to teda zkusí taky, když jsem to dokázala já. Určitě jsou i takové, které si řeknou, hm, té se to povídá, to já mám mnohem horší podmínky, a ty se bohužel jen podívají a jdou dál. Takže jim nemohu ukázat, že jde úplně všechno, pro co se opravdu rozhodnou, a to je samozřejmě hrozná škoda!

### **Lze vůbec ještě po mnoha letech nicneděláním znovu nastartovat svalovou hmotu?**

Svalovou hmotu lze zvyšovat při přiměřeném tréninku a dobrém stravování v jakémkoli věku, třeba v 80! Jsou na to mnohé studie a příklady z praxe, takže mě stále nepřestává překvapovat, když si lidé myslí, že to jde jen v mládí. A také mě nepřestává překvapovat, že se ženy bojí svalů. Spousta žen ke mně přijde s tím, že chtějí „jen zpevnit“, vytvarovat a zhubnout nějaké to kilo. Ale tvarovat a zpevnit lze jen svaly, s tuky to nefunguje. Zkus tvarovat tuky! Při běžném tréninku

a současném hubnutí tuku jsme rády, když svalovou hmotu udržíme, nebo mírně navýšíme, kulturistku z vás určitě neudělám, na to prostě nejsme hormonálně vybavené. A mimochodem, skoro všechny mé klientky by chtěly mít můj zadek, ale to vlastně není nic jiného, než hypertrofované hýžděové svaly.

### **Kdy jsi byla naposledy v cukrárně s kámoškami?**

Ha ha, v cukrárně s kámoškami, cpát se dortíky se šlehačkou a při tom zdrbat ty, co tam nejsou? Tak to nebyla moje parketa nikdy! To není o tom, že bych snad nejedla dorty nebo šlehačku, ale příliš mi to nezapadá do mého životního stylu a ani na to vlastně nebyl nikdy čas. Strašně ráda jím a propaguju známé pravidlo 80/20, kdy ve výživě to znamená, že bychom z 80 procent měli jíst zdravé, nutričně bohaté potraviny a v těch zbylých 20 procentech si užít „mňamky“, které máme rádi a není to zrovna #healthyfood.

### **Učíš klientky znovu vařit?**

Vracím je zpátky do kuchyně. Jen tam můžeme ovlivnit, co budeme strkat do úst, a jestli budeme své tělo vyživovat, nebo ničít. Naučit se připravovat dobrá, jednoduchá a zdravá jídla není vůbec těžké. Když vidím, co jsou někdy schopni lidé jíst, uvažuji velmi vážně o tom udělat na dané téma nějaký e-book s recepty a fotografiemi. Pro své klientky jsem zpracovala takový nákupní seznam, co bych chtěla, aby měly doma, a z čeho budou následně vařit.

### **Prozradíš, co jíš ty?**

Sama jím metodou IIFYM (If it fits your macros), není to nic jiného, než forma flexibilního stravování založená na výpočtu makroživin, tedy kolik gramů bílkovin, tuků a sacharidů denně přijmeme. Ty se počítají na kilogram hmotnosti a záleží na tom, jaký je náš cíl – tedy jestli chceme hubnout, nabírat (svaly), nebo udržovat svou současnou hmotnost. Předpokládá to sice vážení potravin, ale to je věc, kterou děláte jen v prvním měsíci, pak už víte, jak vypadá třeba 100 gramů masa, rýže, brambor. Obrovskou výhodou je, že můžete sestavovat svůj jídelníček prakticky ze všeho, co vám chutná, samozřejmě při dodržení zásady 80/20. A to mi moc vyhovuje, protože v naší rodině každý den vaříme a střídáme se tři, takže můžu aktivně ovlivnit svůj oběd jen v jednom ze tří případů, totiž když vařím já. A tak když má dcera uvařit k obědu například halušky s brynzou a slaninou, vím, že si k večeři dám něco lehčího, ne tuky a sacharidy, které byly hojně



zastoupeny v obědě, a doplním libovou bílkovinu a zeleninu. A je to!

### **Nevidím na tobě vrásky, máš čas na kosmetiku?**

Tak vrásky samozřejmě mám, ale je fakt, že jich zatím není moc a nejsou příliš hluboké. Na kosmetiku nechodím a ani jsem nikdy nechodila. Jsem hluboce přesvědčena o tom, že to, jak vypadá naše pleť, nehty a vlasy, ovlivňuje hlavně naše strava a celkově životní styl, takže na sobě vlastně demonstрую svůj profesní přístup! Líbí se mi myšlenka obličejové gymnastiky, takového toho procvičování svalů v obličejí, ale nemám na to trpělivost, a navíc při mé výrazné mimice a častém smíchu možná cvičím obličej víc než zbytek těla!

### **Dlouhé vlasy v tomhle věku?**

Narodila jsem se s krásnými hustými vlasy a po mnoha letech, kdy jsem se nechávala (bůhví proč) barvit na černo a stříhat téměř na ježka, jsem se konečně nechala přesvědčit dcerou, že vlasy nechám dorůst, a svým novým

kadeřníkem, že je zesvětlíme, protože – cituju – „už jsi šedivá jak starej pes“. Bylo to jedno z nejlepších rozhodnutí posledních mnoha let a neuvěřitelně mi to změnilo image. Ženy, nenechte si nikdy namluvit okolím, že pro zralý věk se dlouhé vlasy nehodí! Podívejte se na Francouzky (mimořadně mou velkou životní inspiraci), které nosí tak dlouhé vlasy, jak se jim to líbí a jak jim to sluší, v kterémkoli věku! Samozřejmě vypadám úplně nejlíp, když se dobře vyspím, a to vy budete taky, ale s tím jako roztěkaný, nesoustředěný Blíženeček a vysoce citlivý jedinec celoživotně bojuju. Nejlépe se totiž soustředím a dobře se mi pracuje a vymýšlí v nočních hodinách, kdy už všichni spí a nic mě nevyrušuje, a to samozřejmě s dlouhým a posilujícím spánkem nejde moc dobře dohromady. Ale snažím se!

### **Jak tě ovlivňuje v životě tvůj druhý manžel, slavný ultramaratonec?**

S Milošem jsme se seznámili tak, že jsem si ho jako správná manažerka, zvyklá dávat si neustále „challenge“, vybrala na základě jednoho jeho článku jako trenéra, který mě připraví na maraton. Sranda je, že od začátku na-

šeho vztahu jsme spolu dělali úplně všechno kromě toho běhání, takže to nakonec skončilo svatbou, i když běžeckou. Moc spolu neběháme, ono taky upřímně, běhat s ultramaratonecem... Ale občas se proběhneme s našimi třemi chrti a Miloš se mnou na oplátku přes zimu chodí cvičit do posilovny. Nejvíc mě ale ovlivnil tím, že mě strašně štvalo být jen „manželkou“, že jsem také chtěla něco umět, nejlépe něco, co zase neumí on. Určitě i to byl důvod pro mou současnou fitness kariéru, že jsem se potřebovala vymezit, abych se vedle něho mohla cítit jako rovnoprávný partner. Takže za to vlastně může on!

### **Do kolika let plánuješ zůstat „velká holka“?**

Navždy! Zrovna spřádám velké plány na příští rok. Konečně snad bude knížka Velký holky, online koučink, vlastní web – youtube kanál...

*Nedávno se Dana Škorpilová stala babičkou. Nesložila ruce v klín a běhá na procházky s kočárkem.*