

SPECIÁL
BOŽSKÉ
— TĚLO —

BIO STRAVOU POSEDLÁ

ČASTO A RÁDA SE SRDEČNĚ SMĚJE, PŘESTO O SOBĚ TVRDÍ, ŽE JE ROZENÁ PESIMISTKA A OPTIMISTICKÉMU POHLEDU NA SVĚT SE TEPRVE UČÍ. ZDRAVĚ JÍST UŽ SE OVŠEM NAUČILA.

PŘIPRAVILA: ANDREA JEŽKOVÁ; FOTO: DAN SKLENÁŘ

Nebýváš prý nemocná a doma nevíte, co jsou antibiotika. Jak to děláte?

Jsem posedlá bio stravou, až se mi kvůli tomu spousta lidí směje. Ale na jídlu a stylu života hodně záleží. Je pravda, že staršího syna jsem hýčkala natolik bio, že jakmile se najedl jinde než doma, dostal průjem. Z té své striktnosti jsem proto musela trochu ubrat. U mladšího syna už jsem byla mírnější, ale ani on neměl nikdy antibiotika. Naši nenemocnost také přičítám tomu, že si dopřáváme prodloužené víkendy a chodíme do přírody. Stejně to dělají třeba Francouzi, u kterých se navíc zjistilo, že jsou tak dlouho vitální, protože mají nejvíce volných dnů v roce... Ale já tady o tom hezky vykládám a přitom spoustu zdravých věcí sama nedělám, což se u mě projevilo únavovým syndromem. Sečetlo se několik let stresu zpětně a ve chvíli, kdy jsem měla klidnější rok a tělo mohlo povolit, povolilo.

Takže sis dala nucenou pauzu?

Nemohla jsem vypustit, měla jsem práci. Až o prázdninách jsem si dala týden volna. Šidila jsem ale domácnost a žili jsme ve špíně a v bordelu a děti k večeri chroupaly sušenky.

Co na to tvůj manžel?

Ten to neprožíval, jemu připadalo jedení párku nebo sušenek v pořádku. Já jsem ale velká hospodyňka a komplikuji si

život tím, že chci mít všechno perfektní a dokonalé. Nezapře se ve mně znamení Panny, které potřebuje mít ve všem pořádek. Dřív jsem doma pekla i chleba, měla jsem pocit, že musíme mít domácí. Můj muž mi na to správně říkal, že takhle žít je v našem provozu naprostý nesmysl...

Věřím ti, že konečně myslíš i na sebe. Vypadáš výborně!

Starat jsem se o sebe začala paradoxně „díky“ únavovému syndromu. A za to, jak teď vypadám, vděčím hlavně Ladě Noskové z Diet Planu. Byla jsem vyhlášená tím, že nesnáším tuhle dobu anorektiček, a jakékoli diety jsem vždycky odmítala. Navíc jsem „pivní princezna“ – pivo miluju. A teď se všichni diví, že mám za pár měsíců dole pět kilo, a to bez jakýchkoli hubnoucích koktejlů či náhražek, jen díky zdravé stravě. Lada mě zkrátka během pěti minut absolutně okouzila. Než jsem se s ní setkala, myslela jsem si, že jím správně, ale až díky jejím radám jsem si přestala tělo huntovat a začala jsem jíst ještě lépe. Ona mi vlastně jen poradila, jak tělo ozdravit, a mně se strašně ulevilo.

Jaká rada byla ta zásadní?

To se nedá říct obecně, jde o individuální záležitost. Já jsem třeba neměla problém jíst pravidelně, vždycky jsem si vařila a jedla jsem každé tři

hodiny, protože jinak bych omdlela. Lada mi ovšem stravovací režim perfektně poskládala a aplikovala ho na můj provoz a konkrétní dny. Třeba mě naučila, jak si poradit, když musím být už brzo ráno na natáčení nebo jedu na zájezd a nemám možnost se stravovat podle svého. Říkáme tomu „menší zlo“, to znamená, že si třeba na benzince nekoupím bagetu, ale jogurt nebo nějaký fresh džus. Zvykla jsem si také mít stále v kabelce krabičku se zdravou tyčinkou nebo ovocem. Mám z toho velkou

KAMILA ŠPRÁCHALOVÁ (41)

Pochází z rodiny ekonomů, ale s maminkou a dvěma sestrami chodila už od svých čtyř let statovat do Mimického sboru Divadla na Vinohradech. Divadelní prostředí si zamilovala a později se přihlásila na konzervatoř. Dnes nelituje, i když je herectví o věčných začátcích a čekáních na nabídky. Zároveň je však barvitě a pořád ji baví. Namlouvá reklamy, dabuje (Nicole Kidman, Cameron Diaz, Jodie Foster). Přestože hrála v Městských divadlech pražských dvacetkrát do měsíce, popularitu jí přinesl až seriál Cesty domů, kde ztvárňuje zdravotní sestru Káču Průchovou. S režisérem Janem Pechou má dva syny – Kryštofa (9) a Kvida (8).

Tunika, Giorgio Armani,
Pařížská 17, 34 900 Kč;
náušnice, Halada, 37 600 Kč.

Kamila
Špráchalová



radost. Hlavně jsem si uvědomila, co mému tělu svědčí, a to bez hladovění nebo popíjení vinných stříků, kterými si hodně mých hubnoucích kolegyně dodává energii, anebo přežívají jen na kafi a vodě. To já bych nemohla.

Teď ale můžeš dělat osvětu. Nemáš chuť kolegyním poradit, že hubnout jde jinak a zdravě?

Stačí, když vidíš, jak s chutí baštím. Posledně se mě v ateliéru během natáčení ptaly, že to, co jím, asi nebude ta dieta... Byla! Ale nejvíc je zaráží, že jsem zhubla, ačkoli jsem vždycky křičela, že nikdy hubnout nehodlám a že radši přijdu o roli, než bych si huntovala tělo.

Z žen, které znám, jsi snad jediná, jež neřeší svoji postavu.

Ale já jsem ji taky řešila, to se neboj. Zvláště v pubertě. Ačkoli jsem před lety objektivně vypadala lépe, měla jsem se ráda méně. Spousta žen dozraje k tomu, že přestanou řešit blbosti a začnou si vážit života.

Museli ti kvůli úbytku váhy měnit šatník v seriálu *Cesty domů*, kde hraješ Káču Průchovou?

Ne, pořád jsem obyčejná Kačí ve vytahanych košilích, nic se měnit nemuselo.

Jsi taky tak „držkatá“, jako je tahle tvoje postava?

Myslím, že to je půl na půl.

Promiň, ale jak to s tebou partner může vydržet?

Třeba už to dlouho nevydrží. *(smích)* Alespoň se se mnou nenudí. A to jsme spolu už dvanáct let!

Čím to je, že vám to tak klapě?

Asi i díky našim úplně odlišným povahám a tomu, že mě umí, jak já s oblibou říkám, „pochovat“.

Jan je jako režisér zvyklý na place velet, ale kdo velí u vás doma?

Když jsem večer unavená, tak někdy ječím, že nejsem služka. Neumím to po žensku, tj. mazaně a diplomaticky. Raději řeknu všechno upřímně. Nehraju prostě ženské hry.

Jak jste se s Janem vlastně poznali? Asi nebyl tvůj první?

Chlapů jsem měla dost, mezi nimi i jednoho herce, ale nebylo to ono. Mně občas pomáhají takové moje vlastní mantry, a tak jsem si dvakrát denně při čištění zubů opakovala: „Ať přijde ten pravý, ať přijde...“ A nakonec přišel.

Na co máš ještě mantru?

Mám jich několik. Třeba jsem měla problém vstávat každé ráno v půl sedmé s dětmi do školy, a tak jsem si začala po probuzení zpívat: „Mám radost velikou!“ Mám zkušenost, že se to pak člověku v hlavě přemýšle a udělá si z nepříjemné chvílky příjemnou.

Máš prý zvláštní zálibu ve tmě. Jak si to máš vysvětlit?

Tma je pro mě klid a ticho, ale to se v Praze nedá zažít. Užívám si to na vesnici, na našich chalupách.

Na samotárku bych tě netipovala...

Jsem z velké rodiny, byly jsme tři sestry. Dnes už máme všechny děti a pořád děláme velké sleziny, ale přestože jsem společenská, mám ráda chvíle, kdy jsem sama. Ráda si zalezu do ložnice a nikoho nepotřebuji, jsem tam jen sama se sebou, bez televize, rádia... Tyhle chvílky se moji kluci naučili respektovat.

Přemýšlíš o svých touhách a přáních?

V poslední době dost přemýšlím o třetím dítěti. Myslela jsem si, že mě to ve čtyřiceti přejde, ale nějak se ta hranice posunuje. Moje dvačtyřicetiletá kamarádka je právě teď těhotná a mě to hodně bere. Všechno se mi v životě splnilo, kromě těch tří dětí, které jsem si vždycky přála. Víím, že člověk by neměl koukat pánu bohu do oken, všechno vyjít nemůže, ale...

Nepomohla by ti v tom nějaká další mantra?

Možná. Že bych si to nepřála při čištění zubů, ale při nějaké jiné činnosti? *(smích)*

Mluvíš o tom aspoň doma?

No jasně! Ale zrovna v tomhle případě se moje přímá taktika neosvědčuje. ■



TO JE ONA!

Lada Nosková z Diet Planu, která dokázala okouzlit Kamilu během prvních pěti minut. Hubnutí s ní je prý radost.