

Co jste měl dnes k snídani?  
Ovoce a celozrnné sušenky.  
V práci ještě bezlepkový  
chléb se šunkou, sýrem  
a rajčaty.

Co máte vůbec po ránu rád?  
Anglickou snídani. Pečivo,  
šunku, sýr, zeleninu, vajíč-  
ka...

Anglickou snídani? To jsou  
přece smažená vajíčka,  
slanina...

Já ji беру jako větší, kolikrát  
i teplejší jídlo, u kterého si  
musíte sednout. Snídaně  
má být o klidu, o pohodě  
a o větším jídle. Ne však  
o tom největším. Nezastá-  
vám přísloví: Snídej sám,  
obědej s přítelem a večeri  
dej nepříteli.

Jaký je váš nezapomenute-  
lý guermánský zážitek?

Když jsem měl přednášku  
v Klokánku, upekli mi tam  
buchty, celozrnné, vynikají-  
cí! Za dvě hodiny jsem jich  
snědl devět!

Kdo u vás doma nakupuje  
potravinu?

Většinou partnerka. Nechce  
totiž, abych nakupoval já.  
Tvrdí, že nákup pak stojí tři-  
krát víc, a ještě se vrátím za  
strašně dlouhou dobu.

Jak to?

Když vidím nový produkt,  
okamžitě pročítám etikety.  
Zajímají mě. Ostatně čtu  
i etikety na potravinách,  
které znám, abych se pře-  
svědčil, jestli výrobce zase  
nevylepšil chuť či složení.

Co vás přesvědčí, abyste  
potravinu zásadně neku-  
poval?

Dlouhý seznam surovin. Čím  
méně, tím lépe.

## Petr Havlíček



Denně lidem radí, co  
by měli jíst a čemu se  
mají vyhnout. Nedávno  
se stal garantem  
značky vyvážených  
potravin VíM, co jím.

Co řekne značka VíM, co jím  
lidem v obchodě?  
Naučí je rozlišit, které po-  
traviny neublíží. Značka  
VíM, co jím říká, že živiny,  
které mohou mít negativní  
vliv na zdraví, v potravine  
nejsou nebo jsou v ní jen  
v minimálním množství, jež  
nikomu neublíží.

Čím se značka VíM, co jím  
liši od ostatních značek  
potravin?

Je to nestátní a mezinárod-  
ní záležitost. Především pak  
jde o spojitost jídlo-zdraví.  
Udělení značky se řídí přes-  
ně danými kritérii, která  
nelze nijak obejít. A jsou  
to kritéria, která ovlivňují  
zdraví.

S jakými jídelními nešva-  
ry se nejčastěji setkáváte  
u svých klientů?

Přeženou nějakou dietu.  
Pak jsou demotivovaní,  
protože jim z toho není  
dobře, jsou unavení, ner-  
vózní. Jinak je to neprá-  
videlnost. Prostě se sami  
sobě nevěnují.

Jak byste vysvětlil pojem  
'vyvážená strava'?

Respektuje životní styl člo-  
věka. Není jedna univerzální.  
Strava musí respektovat  
pohlaví, věk, váhu, druh  
práce, jestli je člověk ve  
stresu či v pohodě, jestli  
dělá nějaký sport. Co je  
zdravé pro horníka, bude  
škodit úředníkovi a naopak.