



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)  
[O výživě](#) 22. 1. 2019 | taj

# Jitka Nováčková - Nálada kolísá všem. Stejně jako váha

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/jitka-novackova---Nalada-kolisa-vsem.-Stejne-jako-vaha\\_\\_s10010x19098.html](http://magazin/clanky/o-vyzive/jitka-novackova---Nalada-kolisa-vsem.-Stejne-jako-vaha__s10010x19098.html)

Jitka Nováčková, dnes populární modelka a Youtuberka, vstoupila většině Čechů do povědomí vítězstvím v soutěži krásy v roce 2011. Krásná a chytrá blondýnka je vyznavatelkou aktivního zdravého životního stylu a relaxace. "Důležité je najít životní balanc," všem doporučuje.

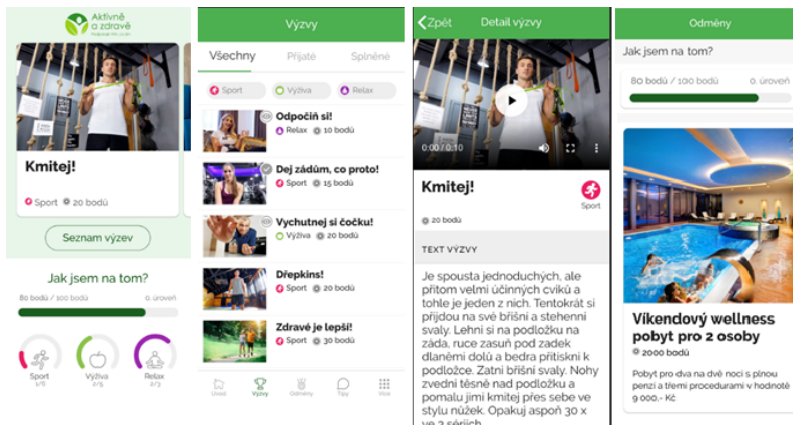


**„ Češi málo relaxují, od Dánů se máme co**

# učit"

Rodinu, přátele i fanoušky se snaží pozitivně motivovat, třeba na svých sociálních sítích. Přestože sama má hektické povolání a mnohdy ji čas na sport a odpočinek nezbyvá.

- **Stala jste ambasadorkou [projektu Aktivně a zdravě](#), co vás k tomu vedlo?**



Babičce vozím celozrnné těstoviny, rodičům posílám tipy, co jíst a jak, recepty a cviky. Takže myslím, že ambasadorkou aktivního a zdravého životního stylu už jsem dlouho. Ale teď díky aplikaci Aktivně a zdravě

jsem i oficiálně, že?

- **Jak rodina přijímá vaše rady ohledně zdravého životního stylu? Bojujete s nimi, nebo inspiraci od vás vítají? Kdo je největším rebelem?**

Haha. A víte, že nakonec nevím? Já jen poskytuji informace a nechávám rozhodnutí svobodně na nich. Když se na něco zeptají, vysvětlím nebo naposílám články, a tím moje role končí.

- **Vaše výzvy jsou zaměřeny na relax, odpočinek, nalezení harmonie. Umí Češi relaxovat?**

Myslím, že je těžké populaci zobecnit. Vnímám rozdíl mezi menšími a velkými městy, ale i jednotlivými přáteli. Nicméně často létám do Dánska, a pokud srovnám relaxování Čechů s Dány, máme se hodně co učit. Jejich přístupu k životu přezdírají "hygge". Zapálit svíčku, povečeřet s rodinou a číst si před spaním.

- **Vy sama si zažíváte hodně hektické dny a focení do večera, jak se vám při takovém životním stylu daří udržovat štíhlou postavu a striktně dané míry?**

Nedaří. Jednou mám víc a jednou méně. Čím víc je práce, tím méně je času na sport, relaxaci a ideální jídelníček.

- **Máte pro tuto nerovnováhu rychlý recept, kterým se navracíte zpět do vašeho nebo požadovaného ideálu? Používáte například nějaké doplňky stravy, spalovače tuků, urychlovače hubnutí a**

## **podobně?**

Rychlý recept neexistuje. A pokud bych ho zkusila, hodně pomalu bych se vracela z jojo efektu zpátky.

- **Ví se o vás, že nejste zastánkyní extrémně hubených postav. Kde je podle vás ideál?**

Já myslím, že je dobré přijmout fakt, že kolísat s váhou je normální a že nikdo není dokonalý. Ideální je najít si dlouhodobě udržitelný balanc, kdy vám sport dělá radost a zároveň máte možnost stíhat práci a osobní život.

- **Na sociálních sítích sdílíte svou zálibu ve zdravém životním stylu. Jakými zásadami se ve svém životě řídíte?**

Jíst pravidelně, ne tolik sladkého a zařadit do svého kalendáře sportovní aktivity. A také miluji spánek. Takže ambasadora pro relaxační úkoly do aplikace jste vybrali správně.

- **Co si dopřejete občas, co si dopřáváte pravidelně, co je pro vás naopak nestravitelné?**

Občas si dám hamburger, zmrzlinu nebo svíčkovou. Pravidelně jím ráno granolu se sýrem cottage a ovocem a nestravitelné je pro mě velké množství sladkostí,

protože mě po nich často pálí žáha.

- **Hodně lidí, kteří se snaží zhubnout, argumentuje tučnou a příliš hutnou českou kuchyní. Máte česká jídla ráda? Zastáváte názor, že česká kuchyně není pro štíhlou linii ideální?**

Českou kuchyni si dávám za odměnu a chlubím se s ní v zahraničí. Cizinci ji totiž milují také. Osobně kombinuji různé recepty. Ale třeba játra s rýží nebo čočka s vejcem a podobně, tím chybu neuděláte. V české kuchyni se samozřejmě dá vybrat, nebo vymyslet variace.

## **Jitka Nováčková**



- Česká modelka a Youtuberka
- Narodila se 28. dubna 1992 v Českých Budějovicích.
- Vystudovala gymnázium v Českých Budějovicích a v Praze v roce 2018 ukončila bakalářský program v oboru Cestovní ruch.
- Od 14 let si modelingem přivydělávala ke studiu.
- Několik let také působila v Německu, kde pracovala i pro světové značky.
- V roce 2009 se přihlásila do modelingové soutěže Elite Model Look Czech Republic, kde se dostala až do semifinále.
- Českou miss se stala 19. března 2011. V srpnu a září 2011 v Brazílii absolvovala přípravu a soutěž Miss Universe 2011.
- Vyzkoušela moderování přímých televizních přenosů soutěže Superstar a ke svým pětadvacátým narozeninám si založila kanál na Youtube.
- Nyní se věnuje převážně tvorbě obsahu svých sociálních sítí, kde má v celkovém součtu kolem 240 tisíc sledujících.
- Žije střídavě v Česku a s přítelem v Dánsku.

**Generální partner projektu:**

Česká podnikatelská pojišťovna, a.s.,  
Vienna Insurance Group.



---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)