



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O výživě](#) 14. 2. 2013 | dpe

Sním jáhlovou kaši i kachnu, říká Kateřina Brožová

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Snim-jahlovou-kasi-i-kachnu,-rika-Katerina-Brozova__s10010x7583.html

Povolání herce je časově velmi náročné. Dá se vůbec skloubit s přípravou racionální stravy a její pravidelnou konzumací? Na to jsme se zeptali populární herečky Kateřiny Brožové.



Kdybyste se měla oznámkovat, co se zdravého racionálního a vyváženého jídelníčku týče, jak byste sama sebe ohodnotila?

Dala bych si trojku. Mým nešvarem je nepravidelnost.

Nejste na sebe příliš přísná? Za jediný nešvar hned za tři?

No, možná bych si zasloužila dvojku. Protože jinak si myslím, že jím zdravě.

Není to tím, že jste jako herečka časově vytížená? Myslíte, že se tato profese dá skloubit s přípravou zdravé stravy?

Myslí, že moc ne... I když, asi dá... pokud člověk opravdu chce, jde všechno. I ten čas se najde. Ale moc jednoduché to zrovna není. Víím, že si lidé například pořizují krabičkovou dietu.



Vy sama s ní máte nějakou zkušenost?

Nemám, nikdy jsem krabičky nezkoušela. Mám tu výhodu, že s dietou nemám problémy. Stačí mi, když jeden den nejím, a hned hubnu.

Co se samotného jídla týče, máte nějaké nešvary?

Určitě ano. Mám velmi ráda sladké. Ale jinak je můj jídelníček absolutně vyvážený. Jsem takový „všejedlík“, nemám zásadní problémy s tím, že bych něco odmítala. Chutná mi skutečně všechno, dám si klidně i jáhlovou kaši, ale na druhou stranu také kachnu. Prostě, co si tělo řekne.

A co dcera Kačenka? Stravuje se zdravě?

Maximálně se o to snažím. Jsem posedlá tím, aby bylo doma vždy nakoupeno, abychom měli dostatečný výběr potravin – od všeho něco. Dítěti těžko vysvětlíte, že musí jíst racionálně a vyváženě, snažím se jí však dávat jídla, která zdravá jsou. Musím přiznat, že je po mamince mlsoun a má také ráda sladké. Ale zvládneme to. Samozřejmě, že se snažím do jejího jídelníčku často zařazovat mléčné výrobky kvůli zubům a kostem, ovoce, zelenina a ryby jsou u

nás pravidelnou záležitostí... a ona to vše jí docela dobře.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz