



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://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](http://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](http://www.vimcojim.cz)