



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
[O zdraví](#) 11. 12. 2018 | taj

Patricie Solaříková - patronka projektu Aktivně a zdravě

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Patricie-Solarikova---patronka-projektu-Aktivne-a-zdrave_s10012x19044.html

Třicetiletou, věčně vysmátou blondýnku, znají Češi především ze seriálů Ulice nebo nově Kadeřnictví. Herečka Patricie Solaříková si dokáže svůj zdravý životní styl pohlídat a za občasné úlety se netrýzní. Řídí se heslem: všeho s mírou. Patricie je patronkou projektu Aktivně a zdravě, ve kterém je sama aktivně zapojená. Sleduje motivační videa a plní výzvy v mobilní aplikaci.



**Občasný úlet není hřích, ale řídím se heslem
všeho s mírou.**

- **Proč jste se rozhodla stát patronkou projektu Aktivně a zdravě?**

Co Vás přesvědčilo?

Přesvědčil mě projekt jako takový. Líbí se mi, že je to dlouhodobá záležitost, žádný "ted' si měsíc máknem, a pak se všechno vrátí do starých kolejí". Tato cesta má podle mého opravdu smysl a význam. Snažit se pomalými, vytrvalými krůčky lidem změnit životní styl. [O projektu Aktivně a zdravě zde.](#)

- **Sama se projektu účastníte, přijímáte výzvy, co chcete ve svém životě změnit?**

Řekla bych, že můj životní styl už je docela v pořádku. Rozhodně jsem na tom tisíckrát lépe než dřív. Hodně sportuju a na relax nedám dopustit. Ale právě ta strava by ještě potřebovala trochu zlepšit...

- **Co konkrétně?**

Vím, že je to spíš výmluva, ale nějak nezvládám naučit se vařit si zdravě. Ráda bych do svého jídelníčku zapojila víc luštěnin, potřebovala bych zlepšit snídaneč a tak, ale nějak se k tomu nemůžu pořádně dokopat.

- **Každý občas zhřešíme, utíkáme od zdravého životního stylu...jsou takové dny i u Vás?**

Já to neberu jako hřešení. Že si občas dám něco sladkého, trochu alkoholu nebo celý den nic nedělám, prostě беру jako součást mého života. Řídím se heslem: všeho s mírou. Když už mám chuť na čokoládu, tak si ji dám, ale prostě sním jenom kousek.

- **Máte vysledováno, co spouští ztrátu vůle? Je to únava, nebo třeba špatný den?**

U mě je to nejspíš lenost. Někdy mám prostě den, kdy se mi nechce sportovat a už vůbec se mi nechce zdravě jíst. Někdy se naopak probudím s chutí na ovoce a ráno hned začínám jógou.

- **A naopak, co Vás motivuje, co Vás „nakopne“ jíst zdravě?**

Tělo mi řekne všechno samo, poslouchám ho. Jakmile si dám něco nezdravého a sním toho moc, je mi okamžitě blbě. Žaludek naprosto přesně ví, co chce a co ne.

- **Říkáte, že na relax nedáte dopustit, kde a čím se nabíjíte?**

Mým relaxem jsou vyjížďky na koních, procházky se psem a jóga. Na to si najdu čas vždycky.

- **Prošla jste si už dříve nějakými hubnoucími drily nebo zaručenými**

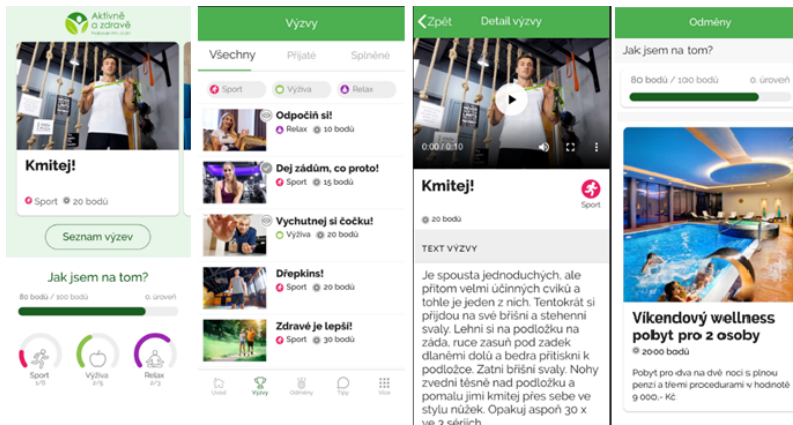
dietami?

Z osobní zkušenosti vím, že diety jsou naprosto k ničemu. Pokud člověk chce zhubnout, musí změnit svůj jídelníček dlouhodobě a samozřejmě se začít hýbat. O ničem jiném to není. Pokud měsíc jíte rýži, tak jasně, zhubnete asi pár kilo. Ale co se asi tak stane, když po tom měsíci najedete na staré stravovací návyky? Všechna ta shozená kila budou zpátky a pravděpodobně ještě nějaká přibudou. Takže dietám se já vyhýbám jako čert kříži.

• Kterou nejdrastičtější, nejhorší dietu jste si zkusila?

Žádnou, já opravdu nejsem fanda diet, nikdy jsem žádnou nedržela. Dvakrát v životě jsem si objednala takovou tu dietu v krabičce. Poprvé asi před 6 lety a podruhé teď před měsícem, měla jsem před sebou totiž hodně náročný měsíc a věděla jsem, že nebudu mít vůbec čas řešit jídlo. A byla jsem nadmíru spokojená, nemusela jsem řešit kdy a kde si seženu něco k obědu, strava byla vyvážená a výborná. Občas taky držím půstu, při úplňku, to znamená celý den jen o vodě. Mám to ráda, člověk dá odpočinout žaludku. Na podzim jsem si taky dala třídní očistu, kdy jsem pila jen ovocné a zeleninové šťávy. Ale diety jsem opravdu nikdy nedržela, přijde mi to zbytečné.

• Program Aktivně a zdravě má i mobilní aplikaci, používáte ji? Jak se Vám líbí?



Používám a líbí se mi moc. Jsem ráda, že jsou tam motivační videa, spousta důležitých informací, a také super tipy. Celkově je hezky přehledná, jednoduchá a motivující - to je podle mého hrozně důležité.

Patricie Solaříková

- Sympatická blondýnka se narodila 19. prosince 1988 v Praze.
- Studovala pražskou Střední technickou školu, obor management obchodu a služeb.
- Poté vystudovala mediální studia na Metropolitní univerzitě Praha.
- Zahrála si v mnoha reklamách, moderovala řadu akcí.
- Jako dětskou hereckou hvězdu si ji mohou diváci pamatovat ze seriálu Ranč u Zelené sedmy.
- Od roku 2005 hraje v seriálu Ulice.
- Zahrála si v několika povídkách ČT cyklu Trapasy, v seriálu VIP vraždy nebo Specialisté.
- Na YouTube má vlastní pořad Psí rádce.

- Od roku 2012 organizuje charitativní kalendáře Psí život, odkud putují peníze na psí útulky a neziskovou organizaci Psí život.
- Ve volném čase cvičí jógu, chodí na vycházky se psem, nebo jezdí na koni.
- Má ráda tenis, volejbal, squash, také kolečkové brusle, a v zimě vyráží na snowboard.

Generální partner projektu:

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



Copyright © 2024

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