ZA ÚSPĚCHEM STOJÍ dřina

Také máte občas pocit, že některým lidem jde všechno samo? Lehce a snadno? Proto jsem si vybrala Báru, Danu a Lenku, které přesně tak působí. Chtěla jsem vědět, jak to mají doopravdy.

Vidět Báru plavat v bazénu vám dá pocit, že není nic snadnějšího. Už mnohokrát jsem se na ni dívala, jak ladně ukrajuje metry tam a zpět. Podobný dojem jsem měla, když jsem navštívila Danu v jejím novém penzionu. Už má druhý, přesto z ní necítíte, že by měla práce nad hlavu a nervy na pochodu. Rozdává úsměvy a cítíte z ní klid. A Lenka? Zapálená inženýrka, která tvoří receptury kosmetických přípravků, je stále nadšená. Jak to mají tyto dámy s dřinou a úspěchem?

Lenka Průšová při práci v laboratoři

BÁRA SEEMANOVÁ, 22 LET

VÍTĚZÍ V PLAVÁNÍ

Má dvě zlata z olympijských her mládeže či medaile z evropských juniorských šampionátů. Loňská mistryně Evropy, která si na olympiádě v Tokiu doplavala pro šesté místo.

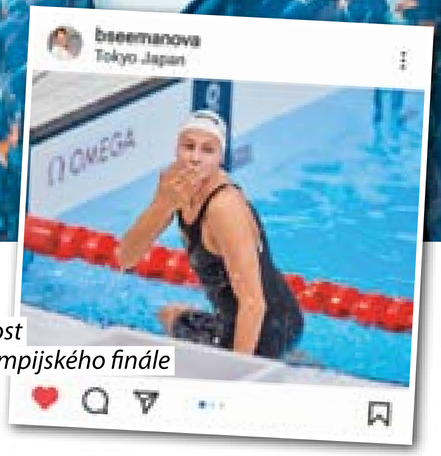
Někteří lidé si myslí, že plavání je odpočinkový sport…
Tak na to jim odpovídám: Zkuste si dvakrát denně zaplavat 6 km a dejte mi vědět, jak jste si u toho odpočali… Ne, ale vážně – plavání, stejně jako jiný profesionální sport, obnáší každodenní práci, léta trpělivosti, vytrvalosti, samostatnosti. Snažím se vždycky na 100 % odmakat trénink, zadarmo to není. A patří sem i to, že se po prvním neúspěchu nevzdám.

„BAVÍ MĚ STÁLE POSOUVAT SVÁ MAXIMA."

Co vás na něm baví?
Může se zdát, že je to v podstatě nudný sport, kdy člověk plave ode zdi ke zdi. Ale tak to není. Mě na něm baví pest- rost. A také že díky soustředění a závodům poznávám nové krajiny, země, lidi. Že se snažím pořád překonávat, posouvat svá maxima. A jelikož jsem hodně soutěživá, baví mě vidět ten posun, protože, jak jsem říkala, ta dřina, kterou do toho dávám, je veliká. A když vidím, že to dává smysl, je to pak ta největší odměna.

Věnujete se plavání odmala. Co se na něm učí tak dlouho?
Asi to, že člověk potřebuje být ve vodě jako celek. Synchronizovat ruce a nohy, k tomu musí zapojit střed těla i ty svaly, které nevíme, že máme. Na plavání je ale strašně moc detailů, které je potřeba se naučit skoro dokonale, a ani tak to není stoprocentní. Je tam hodně chyb, které se dají dělat, a je třeba je eliminovat. Ale odstranit i malou chybu může být práce třeba na rok, proto to trvá tak dlouho.

Co byste poradila lidem, aby se jim plavalo dobře a užili si to?
Choďte plavat pravidelně! Čím častěji budete ve vodě, tím jednodušší to pro vás bude. Když půjdete plavat jednou za rok, tak to nikdy nevyjde podle vašich představ. Ale když tam bude kontinuita, třeba 2–3× týdně aspoň hodinu, tak vám to tělo vrátí tak, že se ve vodě budete cítit přirozeněji a mnohem lépe.



Radost z olympijského finále

LENKA PRŮŠOVÁ, 36 LET

VYMÝŠLÍ KOSMETICKÉ RECEPTY

Vytváří receptury krémů, sér a masek na vlasy pro českou značku Canneff a tvrdí, že za jejím úspěchem stojí rodinné zázemí a veliké štěstí, které měla na společníky ve firmě.

Jak dlouho trvalo, než jste si mohla říci, že je za vámi kus dobré práce?
Velmi se na ten okamžik těším. Zatím mám ale příliš mnoho plánů a za mě je splněna zhruba desetina. Zkuste se zeptat v roce 2032. Třeba tou dobou již budu vědět něco konkrétnějšího.

Jakou kosmetiku na sobě nikdy nevynecháte?
Jedním z nejvíce opomíjených produktů je pleťové tonikum. Málokdo si uvědomí, že sebelepší krém bude fungovat napůl, když pokožce bude chybět hydratace. Nikdo nemůže čekat, že podáme 100% výkon, když máme pekelnou žízeň. Buňky to mají stejně, pokud mají regenerovat, voda prostě nesmí chybět.

„SPLNILA JSEM ZATÍM JEN DESETINU SVÝCH PLÁNŮ."

Čím jste momentálně v práci nadšená?
Aktuálně mě těší uvedení nové řady Canneff by Petra. Je to vůbec poprvé, kdy jsem finální rozhodnutí o tom, jak bude vypadat produkt, nedělala já, ale právě Petra „LovelyHair" Vančurová. Posledních 15 let se věnuje svým beauty kanálům na YouTube, Instagramu a Facebooku. Když světové kosmetické giganty uvádějí novinku v ČR, obvykle je to ona, kdo ji představí. V oboru má velmi dobré jméno a je super, že ho spojila s českou značkou, i když klidně mohla mířit do zahraničí.

Prozradíte, co stojí za to používat proti vráskám?
Jeden konkrétní instantní zázrak bohužel neexistuje. Pokud ale budete opravdu používat tonikum, sérum a krém dvakrát denně, nebudete nikdy vynechávat a večer budete správně odlíčená, tak se to povede a vrásky začnou mizet zhruba za měsíc. Je to zejména o velké sebekázni každé z nás. Znám ženy, které mají krémy za tisíce korun a strašně se diví, že nefungují… Přitom je používají v podstatě namátkově a podle nálady. Mnohem efektivnější je denní rutinní péče, pak ty přípravky tři nuly na cenovce mít nemusejí, a přesto výsledek uvidíte.