



Bývalá gymnastka Katka

# Vylúčte tieto a do



Sympatická blondínka z relácie Na chalupe sa môže pýšiť postavičkou ako luska, za čo môže nielen vyvážená strava, pravidelné tréningy, no najmä život bez diét. Ak by ste si mysleli, že jedálny lístok bývalej gymnastky je obzvlášť striktný, ste na omyle! **KATKA JEENSKÁ (46)** vám prezradí, ako si do leta vyzúžite ladné krivky aj vy.

Autor: Zuzana Antalová

1. Ktorým športom sa venujete?
2. Riešili ste niekedy problémy s kilami navyše?
3. Máte nejaké overené triky, ako byť do leta fit?
4. Ako vyzerá váš kráľovský jedálny lístok počas týždňa?
5. Ste v stravovaní striktná alebo sem-tam aj zhréšite?
6. Z čoho pozostáva váš tréning v posilňovni?

**Katka cvičí pod dohľadom profesionálnej trénerky kulturistiky a fitnes Kataríny Parajňákovovej v priestoroch FIT UP! Petržalka. Instagram: fitupskofficial**

Foto: Matej Jankovič

**1.** V lete rada plávam, občas si idem zabehať, chodím tiež na túry, bicyklujem a v zime lyžujem. Celoročne chodím do fitnesscentra, priemerne dvakrát do týždňa, keď nemám pracovné povinnosti. Mám aj trénerku, keďže by som sa nie vždy prinútila cvičiť. (úsmev) Ako bývalá gymnastka mám celkom dobrú svalovú pamäť a šport je pre mňa zvyk, takže pravidelné posilňovanie ma udržuje v kondícii.

**2.** Tak toto som chvalabohu nikdy neriešila – a to ani v časoch, keď som mala možno nejaké to kilo navyše a touto cestou vzdávam holt všetkým, ktorí sa v živote trápia s diétami, lebo pri mojej láske k jedlu by som ich držať nemohla. Vlastne cvičím najmä preto, aby som mohla jesť. (úsmev) Vždy som bola štíhla a od detstva som aj športovala. Takže sú to nielen gény, ale aj drina. Našťastie ma šport baví, tak je to pre mňa zároveň relax.

**3.** Zastávam názor, že akýkoľvek šport, ktorý vás baví a robíte

ho pravidelne, je prospešný. A k tomu vylúčiť biely cukor a bielu múku. Nie je to až také radikálne a robí to naozaj divy, aspoň so mnou. A pre mňa je to naozaj obeta, keďže milujem chlieb, pečivo a gumové cukríky. (úsmev) Ak mám niekedy chuť na sladké, tak si ho doprajem. (úsmev) Mám ho rada od detstva. Spomínané cukrovinky mi nikto nezoberie a múčne jedlá a koláče mám tiež v oblube.

**4.** Cez pracovný týždeň, ak nenákrúcam, tak vstávam o 6.30 h a prvé, čo urobím, vypijem dva poháre vlažnej vody s citrónom. To naštartuje môj metabolizmus, a keď vypravím syna do školy, urobím si moje tradičné raňajky: müsli zalejem kokosovým alebo mandľovým mliekom, pridám chia semenka, slnečnicové semenka, goji a čerstvé ovocie – banán, jahody, maliny, čučoriedky, mango, skrátka ovocie, ktoré mám v chladničke. Ak mám viac času, robievam si aj teplé kaše, napríklad ovsenú alebo pšenovú, ktoré tiež jedávam s ovocím. Cez víkendy máme so synom



## dve potraviny leta ste fit

zase vajíčkový rituál – raňajkuje me ich na rôzne spôsoby. Cez týždeň obedujem väčšinou v reštauráciach, no snažím sa však obedovať ľahšie jedlá so zeleninou, aby som nezaspala. (úsmev) Ak mám soboty a nedele voľné, tak varím rôzne jedlá, podľa toho, na čo máme chuť. V zásade nemám v stravovaní žiadne obmedzenia a nie som ani vegetariánka. Mám rada mäso aj ryby. Cez víkendy zvyknem tiež piecť koláče alebo nejaký dezert, a keďže syn je alergik, používam bezpečkovú alebo kvalitnú špaldovú či kokosovú múku. Takisto, keď kupujem chlieb, väčšinou špaldový alebo ražný. Chlebu alebo pečivu z bielej múky sa snažím vyhýbať. Na večeru buď varím rýchle jedlá – väčšinou

cestoviny alebo zeleninu, mäso či rybu – alebo si urobíme len obložené chlebíky so zeleninou. Som fanúšička kávy – tú si doprajem priemerne dvakrát denne. Počas dňa pijem nesytenú vodu, sladeným nápojom sa vyhýbam a ani mi nechutia.

**5.** Nie, nie som striktná – a veľa ráz aj preto, lebo keď cestujeme po Slovensku v rámci relácie Na chalupe, často jedávame na cestách a vtedy sa občas odviažem. Niekedy si doprajem vyprázaný syr, ktorý doma normálne nerobím, a nepohrdnem ani slaninou či klobásou, keď nás na chalupách hostia. Mojou veľkou neresťou je však hot-dog. Od toho som bola závislá v tehotenstve – viem, že to neznie príliš zdravo,

no neodolám mu ani teraz. V jedle som sa obmedzovala len pred operáciou slepého čreva alebo počas črevnej chrípky. Radšej budem cvičiť a skákať dvakrát denne ako držať diétu. (úsmev)

**6.** Tréningy mávam dvakrát do týždňa a cvičím s vlastnou váhou tela, ale aj s činkami. Moja trénerka Katarína Parajňáková z Fit Up-u sa mi vždy smeje, že vládzem ako kôň a podľa toho mi aj „nakladá“, a tak sa mi veľakrát stáva, že z fitka odchádzam s trasúcimi sa kolenami. (úsmev) No ten pocit po tréningu stojí za to. Občas si dám po cvičení proteínový nápoj, ale skôr sa zameriavam na menej kalorickú stravu a jem viac ovocia a zeleniny.



Pravidelné tréningy sa podpísali na jej vypracovanej postavke.

www.zoberloptu.sk

**ZOBER<sup>®</sup>  
LOPTU  
NIE  
DROGY**



Sme mladí, plní emócií...  
...hra je šťastie

