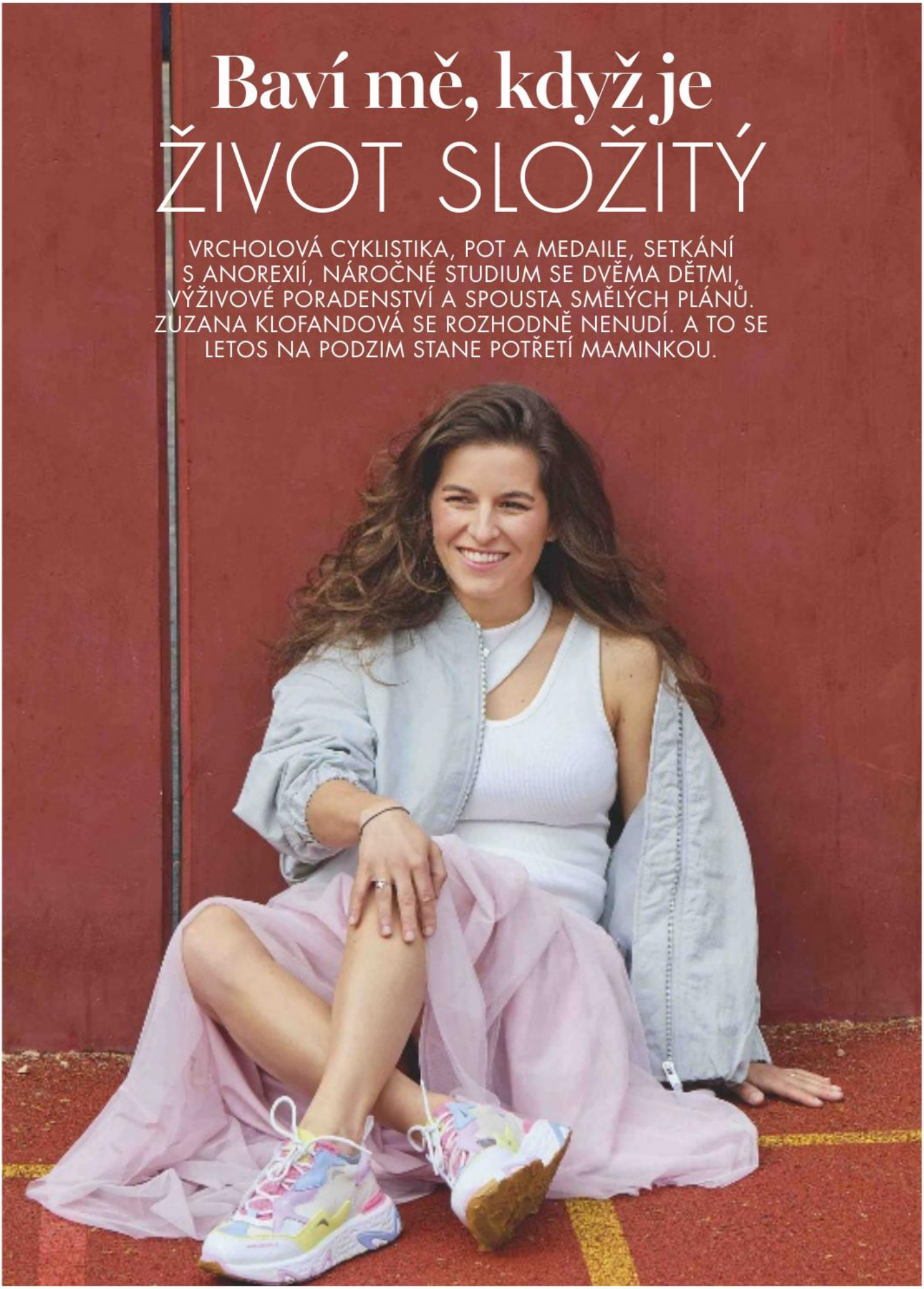
ZUZANA KLOFANDOVÁ (30)

@guzziklofova

- Pracuje jako nutriční a wellness specialistka (více na ***wellnessme.cz***).
- Do 22 let se věnovala vrcholové cyklistice.
- Je vdaná, žije v Říčanech s manželem a dcerami Julinkou (4) a Rozárkou (6). Na podzim čeká další přírůstek do rodiny.
- Pochází ze sportovní rodiny. Otec celoživotně závodil v maratonech, matka dělala gymnastiku. O tři roky starší bratr je vášnivý triatlonista.
- Ve volném čase vaří a peče, miluje hlavně croissanty.

Baví mě, když je ŽIVOT SLOŽITÝ

VRCHOLOVÁ CYKLISTIKA, POT A MEDAILE, SETKÁNÍ S ANOREXIÍ, NÁROČNÉ STUDIUM SE DVĚMA DĚTMI, VÝŽIVOVÉ PORADENSTVÍ A SPOUSTA SMĚLÝCH PLÁNŮ. ZUZANA KLOFANDOVÁ SE ROZHODNĚ NENUDÍ. A TO SE LETOS NA PODZIM STANE POTŘETÍ MAMINKOU.



V jedenácti letech jste se začala vrcholově věnovat cyklistice. To mi přijde strašně brzo. Byla to vaše vlastní volba, nebo vás do toho dotlačili rodiče?

Paradoxní je, že v dnešní době je to už strašně pozdě; pětileté děti jsou na tom asi tak jako já v těch jedenácti. Nikdo mě do toho netlačil, vyplynulo to tak nějak přirozeně. Kdykoli jsme jeli někam na výlet nebo dovolenou, měli jsme s sebou kola, a táta již pravidelně závodil v cyklomaratonech. A protože v Benešově nad Ploučnicí, kde jsem tehdy bydlela, jsou cyklističtí nadšenci, pořádal se závod přímo u nás. Já jsem ho vyhrála. A víte, jak to je, když dítě něco vyhraje, namotivuje ho to. Pak už to jelo, hodně se mi dařilo, byla jsem dobrá. Nastoupila jsem na sportovní gymnázium, začala jezdit světové poháry, mistrovství světa. Vyzkoušela jsem všechny disciplíny a skončila někdy kolem dvaadvaceti, kdy mě sport začal svazovat.

Sportovní gymnázium byla tedy jasná volba?

Nebyla. Nejdřív jsem nastoupila na obchodní akademii, což byla hodně dobrá, prestižní škola, ale chodila jsem domů v pět nebo šest, což se nedalo úplně skloubit s tréninkem. Takže jsem pak přešla na sportovní gymnázium, kde byla výuka uzpůsobená tomu, trénovat tři až pět hodin denně. O víkendu se vždycky konaly závody nebo jsme jezdili na různá soustředění. Měli jsme oddíl i trenéra, zázemí a tréninkový plán.

Co všechno vám sport dal?

Charakterové vlastnosti, které se v životě neztratí, jako jsou disciplína, vědomí, že i když máte pocit, že už nemůžete, nechcete, že vás to nebaví a strašně to bolí, stejně to zvládnete a překonáte. Dal mi vytrvalost a odolnost vůči stresu, fyzickou i psychickou. A samozřejmě kondici, pohybovou připravenost. To všechno jsou kvality, kterých si velmi cením, jak ve své profesi, tak v osobním životě. Využila jsem je jako máma, manželka, v práci... prostě všude.

A co vám sportování naopak vzalo?

V patnácti letech jsem onemocněla anorexií. Cyklistika je sport hodně zaměřený na váhu, byť se o tom často nemluví. Čím víc kil s sebou táhnete, tím větší výkon musíte podávat. Jela jsem tehdy s kamarádkou do ozdravovny, kde mě omylem zařadili do redukčního programu. Takže mi nedávali moc najíst, z čehož jsem měla legraci. Ale bohužel se mi to stalo osudným. Hodně jsem zhubla, a když jsem se vrátila domů, zjistila jsem, že mi to na kole strašně dobře jde. Ráda experimentuju, tak jsem si řekla: Co se stane, když zhubnu ještě dvě tři kila? Pak se z toho ale stala obsese. Do určité míry totiž křivka roste, to znamená, že váha klesá a výkon stoupá, ale někde narazíte na strop a pak už to jde strmě dolů. Člověk má zkreslené vnímání, připadá si obézní.

Přitom má nejnižší váha byla třicet devět kilo, což je málo i při mé nízké výšce. V té době jsem také začala trpět mnoha nemocemi. Anorexie je však hlavně o psychice. A to byl největší problém. Jak se z toho dostat a začít zase normálně jíst.

Rodiče a trenéři přece museli vidět, že pořád hubnete?

Viděli, ale nechtěli tomu bránit, protože úměrně tomu rostl můj výkon. Do určité míry jsme to měli pod kontrolou. Několikrát za rok jsem chodila na testy, kde se pořád hlídalo procento tuku, krevní hodnoty a podobně. Jenže pak už to přerostlo. Když je člověk nemocný, lže. Schovává nebo vyhazuje jídlo, jde na záchod a vyzvrací se...

Určitě jste ale měli s rodiči společné snídaně, třeba o víkendu, jak jste to řešila?

Společné snídaně jsme měli, ale já jsem pak šla na tři hodiny na trénink, takže bylo úplně jedno, co jsem si dala, protože jsem to vyjezdila. A třeba po společné večeři jsem byla schopná zavřít se na hodinu do pokoje a obsesivně cvičit, abych ukojila úzkostné myšlenky, které přicházely. Obědy jsem s klidem spláchla do záchodu a svačiny rozdala po cestě bezdomovcům. Vždycky jsem si poradila. Navíc mi všichni říkali, jak jsem krásně hubená a jak se mi zlepšují výsledky. Najednou už nejste všude druhá, ale první, a nechcete přestat. V tomhle věku navíc nejste schopná domyslet případná rizika.

Jasně že dnes už to vnímáte úplně jinak, tím spíš, že sama máte dvě dcery...

Přesně tak. Moje vlastní zkušenost je pro mě obrovskou výzvou k tomu, vést holky zdravě, aby se jim nestalo to, co mně. Tohle žádná matka nechce zažít.

Dá se z anorexie úplně vyléčit? Nebo se dodnes musíte hlídat?

Někdy se hlídat musím. Ale už mě to neovládne. Já dnes naopak strašně ráda jím a užívám si, že umím najít správný balanc. Takže si dám s klidem k snídani croissant nebo třeba k večeři žebra, protože to umím přes den vybalancovat. Velmi důležitý je pro mě i pitný režim. Zásadní je pít dost přírodních minerálek než skončit u dvou i tří lattéček denně.

Jak jste se z toho tehdy dostala?

Pomohla mi moje gynekoložka. Už dva roky jsem neměla menstruaci a ona nade mnou de facto zlomila hůl. Řekla mi, že je jí to jedno, ale ať počítám s tím, že jestli budu takhle pokračovat, nikdy nebudu mít děti, protože se můj reprodukční systém nenávratně poškodí. Dnešní dívky by nad tím možná mávly rukou, ale mně to v mých sedmnácti letech jedno nebylo. Takže jsme to začaly řešit, paní doktorka ale bohužel zvolila dost nešťastný způsob. V době, kdy se dívkám zvětšují prsa a boky a přibývá tuk, mi nasadila hormony a já začala nabírat přímo raketovým způsobem. Po psychické stránce se mnou nikdo nepracoval, byla to muka. To nechtěné přibírání bylo snad ještě horší než samotná anorexie. Časem se to ale vrátilo do normálu. Pořád jsem totiž závodila na kole, takže jsem měla extrémní fyzický výdej. Definitivně jsem se z toho dostala až s těhotenstvím, kdy přibíráte váhu z úplně jiných důvodů a užíváte si to. Tam se mi to celé přenastavilo.

INZERCE

Je přínosné, že můžete tuhle drsnou životní zkušenost sdílet se svými klienty?

To ano, ale děsí mě, kolik lidí si tím prochází. Přijde mi, že každá druhá klientka trpí nějakou formou poruchy příjmu potravy, buď záchvatovitým přejídáním, emočním jedením, nebo bulimií... Je to hrozně smutné. A jsem překvapená, jak často se tyhle problémy začínají objevovat u dětí na základní škole, nebo dokonce ještě u mladších. Zažila jsem situaci, kdy za mnou do poradny přišla nešťastná maminka s pětiletou dcerou, která si odmítala vzít přiléhavé oblečení, protože se jí ostatní holčičky ve školce smějí, že má větší bříško.

Co za to podle vás může?

Sociální sítě. Fotky, které se tam objevují, jsou totiž zcela nereálné. Ta fotka je určená přímo pro jeden konkrétní post, reel nebo storýčko. Chodím pravidelně cvičit a vidím, jak ženy vypadají u toho, když pořizují fotky na web. Jsou namalované, mají dokonale promyšlené outfity, hledají ideální světlo a klidně se i deset minut různě šponují, než se vyfotí, a pak fotku ještě poupravují. Teprve potom ji dají na síť, kde z ní čerpá třeba pětadvacet tisíc followerů, kteří dotyčnou sledují.

„V poradně se nebavíme jenom o výživě, což mnozí nechápou. Přišli přece řešit jídlo, tak proč s nimi mluvím o spánku?“

To je děsivé. Další problém vidím i v tom, že dnešní rodiče jsou hodně v práci a málo mluví s dětmi. Ty jsou často samy, tím pádem mají volnější ruku a přístup k těmto věcem pak nelze úplně kontrolovat.

Když jsme u dětí, vy sama jste je měla už na vysoké škole. To musel být pořádný zápřah skloubit všechno dohromady.

Fakt je, že jsem to úplně nedomyslela. Plánovala jsem, že budu na mateřské a rodičovské dovolené a budu si tak moct dodělat školy, které jsem odložila kvůli sportu. Studovala jsem nejprve Palestru, zátěžovou diagnostiku a výživu, a potom jsem si s druhým dítětem dodělala magistra se specializací na wellness. Za to jsem hrozně vděčná, jde o obor, který k nám přišel ze Spojených států. Když o tom dnes mluvím, lidé si někdy myslí, že prodávám vířivky, ale wellness znamená v překladu komplexní přístup k tělu a životnímu stylu jako takovému.

Při dětech a studiu se vám jistě hodily vlastnosti, které jste získala právě díky sportu.

Přesně tak. Holky jsou od sebe rok a sedm měsíců, takže to byl často pěkný fičák. V jedenáct večer to poslední, co se vám chce, je psát bakalářku, zvlášť když víte, že budete každé dvě hodiny vstávat. Ale vy si řeknete: Dala jsem se do toho, tak to musím dopsat, přece nevzdám tři roky studia! To jsou vlastnosti, které jsem získala sportem a hodily se.

Předpokládám, že manžel je taky sportovec.

Ano, je strašně příjemné, když oba mají společné zájmy. Říká se sice, že protiklady se přitahují, ale já si myslím, že to tak úplně nefunguje. Na rozdíl ode mě, která ráda závodím, je manžel ultra vytrvalec. Má rád věci dlouhé, byl například druhý v závodě, při kterém musíte ujet v kuse tisíc mil. Já na tyhle ultra vytrvalostní aktivity nemám povahu.

Vedete ke sportu i dcery?

Snažíme se, hodně zkoušíme různé aktivity. Starší dcera se zatím upíchla u rokenrolu, ale vyzkoušeli jsme i krasobruslení či gymnastiku. A když někam jedeme, bereme s sebou automaticky kola nebo lyže. Snažíme se s dcerami trávit hodně času venku, ale upřímně – nepřeju si, aby jednou dělaly vrcholový sport. Byla bych moc ráda, kdyby měly přirozenou potřebu se hýbat a bavilo je to jako ventil. Vedu je spíš k tomu, že pohyb je něco podobného, jako když si večer jdete vyčistit zuby. Aktivita, která by měla být nedílnou součástí každého dne. Nikoli věc, kterou dělám pro něco nebo pro někoho. Po tom, co jsem si zažila, bych je nechtěla do něčeho nutit. Budu ráda, když budou sportovat pro radost.

Kromě sportu se intenzivně zabýváte výživou. Jak jste se k tomu dostala?

Paradoxně přes anorexii. Využila jsem ji jako nástroj k sebeuzdravení. Řekla jsem si, že když ji neumím ovládnout, možná se s ní – budu-li rozumět tomu, jak to v těle funguje – dokážu lépe vypořádat. Proto jsem začala studovat výživu, což se mi hodilo i ke kolu, navíc moc ráda vařím a peču... Tak nějak se to všechno hezky sešlo. A já jsem si pak k tomu postupně doplnila další věci jako wellness, masáže, dechové techniky a podobně.

Když k vám přijdu do poradny, co mě tam čeká?

První návštěva vždy zahrnuje až dvouhodinovou konzultaci, nebavíme se totiž jenom o výživě, ale o celkovém životním stylu. Jak se hýbete, jak spíte, jaký je váš cirkadiánní rytmus a další věci, o kterých se ve většině poraden nemluví. Lidé to často nechápou – přišli přece řešit jídlo, tak proč s nimi mluvím o spánku? A já se jim snažím vysvětlit, jak je důležitý. Někdy se i stává, že se nedohodneme.

ZE ŽIVOTA ZUZANY KLOFANDOVÉ

Po závodě
Unavená, špinavá, ale šťastná. Tohle je jedna z klasických momentek pořízených těsně po projetí cílem.

Domácí úroda
„Jakmile jednou ochutnáte vlastní zeleninu, už pro vás není cesty zpět,“ říká Zuzka.

Meditace v ledu
„Studená voda je jediným místem, kde dokážu utišit svoje myšlenky,“ tvrdí nadšená zastánkyně otužování.

Adrenalin na sněhu
Své sportovní vášni dává Zuzka průchod v jakémkoli ročním období. V zimě s sebou místo kola vozí lyže.

„Pro maminky na mateřské je prioritou dítě, ony jsou vždy až na druhém místě. A ženám po padesátce už na sobě zase tolik nezáleží. Tohle se mi vůbec nelíbí. A chtěla bych to změnit."

Řeknu například dotyčnému, že dokud bude spát pět hodin denně a bude jíst nepravidelně, byť v jeho očích dokonale, nemáme se o čem bavit.

Proč je právě spánek tak důležitý?

Ovlivňuje řadu věcí: volbu potravin, krevní cukr, náladu, míru soustředění, menstruační cyklus, schopnost regenerace. Můžete mít dokonalou stravu a denně makat ve fitku, ale když k tomu špatně spíte, nebudou se budovat svaly nebo se nezregenerují. Kromě toho budete mít pořád chutě na sladké a tučné jídlo. Možná máte silnou vůli a přetlačíte to, to však není udržitelné. Pokud je spánek a cirkadiánní rytmus vyladěn, je mnohem snazší pracovat s dalšími pilíři.

Na závěr nám prozraďte, jaké jsou vaše profesní plány.

Teď mě hodně naplňuje výživa a trénink a moc mě baví zejména dvě skupiny: maminky s malými dětmi a ženy v menopauze. Obě tyto skupiny mi totiž přijdou strašně zanedbané v tom smyslu, že na sebe tak trochu kašlou. Maminky o sobě tvrdí, že nejsou priorita, a ženy v menopauze vám zase často říkají: U mě už je to vlastně jedno. Právě na to se chci zaměřit. Patnáctiletá influencerka, která se stará jenom o to, jak cvičit nebo si připravit avokádový toast, to má jednoduché, ale maminka s dítětem nebo žena po padesátce to má mnohem složitější, řeší například různé zdravotní problémy, bolesti, traumata... Hrozně moc mě baví hledat cesty právě pro tyto ženy. Mám rozdělaný e-book na tohle téma a ráda bych také pořádala pobyty. Dnešní doba je hodně online, já se chci ale s druhými vidět osobně a dělat věci na čerstvém vzduchu. Shromáždit lidi se stejným záměrem, kteří se budou vzájemně podporovat. Vytvořit wellness plán pro tyhle skupiny. ■

ZDENKA SEKRETOVÁ

FOTO: ANNA KOVAČIČ (4), SOUKROMÝ ARCHIV ZUZANY KLOFANDOVÉ; STYLING: SOŇA ERBA; MAKEUP A VLASY: MICHAELA OHEMOVÁ / YSL (MAKEUP), BAUMAIN HAIR COUTURE (VLASY); PRODUKCE: IVANA DRÁBKOVÁ; DĚKUJEME ZNAČKÁM MARKS & SPENCER, RESERVED A LINDEX A OBCHODNÍMU DOMU VAN GRAAF ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ NA FOTOGRAFOVÁNÍ