

SKOČILY DO TOHO *po hlavě*

Někdy se to tak v životě stane, že dřív konáme, než myslíme. Pustíme se do věci, aniž bychom tušili, co přesně nás čeká. Jen prostě víme, že to chceme a musíme udělat. Stejně jako naše čtenářky, které vám představíme. Výsledkem je dvacet kilo dole, úspěšná nadace, překonaný strach z výšek a chalupa snů.

TEXT: KATEŘINA OSIČKOVÁ

„ROZHODLA JSEM SE ZHUBNOUT A ZALOŽIT FITKA“

Barbora Makošová

Bára je maminka tří synů, z nichž nejmladší byl od dvou let „jiný“ než ostatní děti. „Ve svém věku nerozumí a nemluví, vývojově odpovídá 14měsíčnímu dítěti, pravděpodobně se jedná o těžkou formu smíšené vývojové dyslázie a ADHD,“ říká Bára, která v roce 2018 založila sportovní zařízení pro ženy Aura Fit. Důvodem byla přebytná kila, která postupem času nabrala. Snažila se totiž skloubit práci a péči o tři děti, jenže už jí nezbýval čas na sebe, špatně spala, chyběla jí energie a „dojídala se“. Poté, co se od různých odborníků dozvěděla, že péče o Kubíka bude delší a náročnější, nastavila si v hlavě, že pro něj musí být co nejsilnější a fit. Co byl onen zlomový moment, kdy si řekla, že je čas na změnu? „Bylo to při jedné procházce s rodinou, kdy moji synové vesele běhali a já při pokusu si s nimi hrát, jsem se šíleně zadýchávala. Pomyslela jsem si, že takhle to dál nejde. Kdybych se pro změnu nerozhodla, začala bych mít zdravotní problémy, nejen že bych si s nimi nemohla hrát, ale nezvládla bych se o ně ani postarat,“ vzpomíná Bára a doplňuje, že nejtěžší bylo odhodlat se a začít. „Stačilo ale, abych si vzpomněla na tu udýchanou procházku, a měla jsem jasno. Začala jsem zvolna: ráno jsem vstala o půl hodiny dříve než zbytek

rodiny a zacvičila jsem si pozdravy slunci. Po třech týdnech jsem se cítila lépe a viděla první výsledky. Do jídelníčku jsem zařadila ovoce a zeleninu, porce jsem navíc zmenšila na polovinu. Když jsem zhubla prvních 10 kg, cvičení se stalo jednodušším. A kila šla dál dolů. Svižných procházek s rodinou jsem měla vždycky dost, tam k žádné změně dojít nemuselo,“ vzpomíná. Po shoení prvních deseti kilogramů si změny začali všimnout i ostatní. „Nebudu lhát, bylo to velice příjemné. Přestala jsem být unavená, zvládla jsem víc věcí v domácnosti, začala jsem skotačit s dětmi, což ocenily pravou dětskou radostí.“ A co Bára doporučuje vytíženým maminkám? „Pokud nemáte třicet minut třikrát týdně, zkuste cvičební svačinky. Každý pohyb se počítá a nemusí to být v kuse. Třeba dřepy u vaření oběda a večere, kliky, když děti spí nebo než se uvaří voda na kávu... Najednou zjistíte, že přes den takových svačinek zvládnete docela dost a tělo vám bude vděčné,“ doporučuje.

Sama už dokázala zhubnout dvacet kilo.



Bára si zakládá na tom, že její fitka jsou bezpečným a motivujícím prostředím pro ženy.



„Každý se může někdy ocitnout v situaci, kdy potřebuje pomoc a podporu okolí,“ uvědomuje si Lenka.



Nadační fond podporuje mimo jiné energetickou gramotnost dětí.



Lenka se kromě filantropie věnuje i zpěvu.

„NADACE PRO MĚ BYLA KROKEM DO NEZNÁMA“

Lenka Graf

Lenka o sobě říká, že je povahou spíš rozvážnější typ. Má ráda co nejvíc aktivit naplánovaných a promyšlených. „Ale ono by to jinak ani moc nešlo, když chci stihnout práci v nadaci, zpívání, mít čas na rodinu i pro sebe a do toho několikrát do roka pendlovat na trase Florida – Čechy. To by naučilo plánovat i nejspontánnější skokanku,“ říká. I přesto ale bylo rozhodnutí založit nadaci spontánní. „S manželem jsme měli okamžitě jasno, že se v ní budeme věnovat dětem. Pro nás oba je pomoc druhým přirozená. Když jsme začali žít na Floridě, líbilo se nám, jak je komunitní a charitativní činnost běžnou součástí americké kultury. Takže nápad na Nadační fond Energie pomáhá, který učí děti energetickou gramotnost, byl v podstatě dílo okamžiku, pak ale následovala fáze plánování a příprav,“ vysvětluje. Jejím dalším splněným snem je zpívání. „Zpěv a hudbu miluji, je to součást mého života, mám ji v krvi. V šesti letech se mi splnilo přání hrát na klavír, postupně jsem začala i zpívat, což mě bavilo víc a víc. Zlom nastal, když jsem ze sborů přešla k operním sdružením. To už jsem věděla, že se zpěvu chci věnovat na vážno,“ vypráví Lenka a s nadšením se

svěřuje, že její nejnovější skladbou je píseň Křídla snů, u které došlo ke krásné synergii našich dvou slavných „Dvořáků“: Antonína Dvořáka a motivy jeho dechberoucí Novosvětské symfonie a Michala Dvořáka z kapely Lucie, který ji s citem zahálil do moderního kabátu. „Čeká mě teď představení klipů, s Michalem se pustíme snad i do dalšího počínu. Vracím se ke kráse české klasiky. Brzy začnu plánovat i adventní koncerty.“ Skoky po hlavě a do neznáma nejsou její oblíbenou disciplínou, ale díky životním zkušenostem v ní roste i vnitřní odvaha. „Navíc když máte čisté úmysly a děláte potřebnou věc, podpora shůry asi opravdu funguje. To se nám teď stalo s projektem Energetická Expedice, s nímž otevíráme dosud neznámé, ale moc důležité téma energetické gramotnosti pro děti na základních školách a pojmáme je edukativně a zábavně. Pilotní projekt se krásně rozjel, doufali jsme v záštitu MŠMT a na konec nám ji udělilo i Ministerstvo průmyslu a obchodu ČR. Školy se jen hrnou, přihlášených je přes sto a každým dnem přibývají,“ doplňuje Lenka a uznává, že bez skoků do neznáma by se neděla spousta věcí, které mají velký smysl.

„NA FERRATÁCH JSEM PŘEKONALA SAMA SEBE“

Mirka Kalocová

Některé nápady mají zůstat jen v rámci přestávky u kávy. Ale pak jsou ty, které ti převrátí život naruby,“ směje se Mirka a prozrazuje, že jeden takový vznikl úplně nenápadně – v kanceláři mezi řečí. S kolegyní si tehdy řekly, že by mohly zkusit jednodenní ferratový kurz. „Trocha adrenalinu, změna stereotypu, prostě malý výlet do skal. Přidaly se i její dvě dcery. A tak čtyři ženy vyrazily na kurz s názvem Pohodové A-E na ferratách v krasu,“ vzpomíná Mirka a pokračuje: „Znělo to nevině, ale realita mě dostihla hned, jak jsme dorazily na místo. Stěny skal, lana, výšky... najednou mi tělem projela panika. Uvědomila jsem si, že mám panickou hrůzu z výšek. Doslova. Trásla jsem se, špatně dýchala, mozek už připravoval ústupovou strategii.“ Místo útěku ale udělala něco, co nečekala ani její hlava: začala

lézt. Pomalu, nejistě, ale krok za krokem. S každým dalším metrem vzhůru cítila, že její strach ustupuje. Nemizel, ale ustupoval. „Najednou jsem nebyla ta, co má strach. Byla jsem ta, co ho překonává. Nakonec jsem vylezla úplně všechno. I ty nejtěžší úseky. A když jsem se dívala dolů, nebyla jsem paralyzovaná, byla jsem hrdá. Na to, že jsem se nezastavila. Že jsem to nevzdala,“ vypráví a podotýká, že tento zážitek jí dal mnohem víc než jen svalovou horečku. Dal jí důvěru sama v sebe. A co dál? Nyní ji čeká ostrá ferratová výzva v rakouských horách: „Žádný trénink, žádná záloha, jen já a cesta vzhůru.“ Je ale přesvědčená, že to zvládne. „Možná to nebude lehké, nicméně jedno už vím jistě: strach není konec, je to jen začátek. A někdy, když do něčeho skočíš po hlavě, najdeš něco mnohem většího než odvahu – najdeš sebe.“



Mirka s ferratami rozhodně nekončí. Dnes už jsou pro ni důvodem k úsměvu.



Strach z výšek Mirku už dávno opustil, a tak se vrhá i do dalších dobrodružství nad zemí.



Z nápadu, který vznikl v kanceláři, se stal nový koníček.



Na krytém zápraží hosté rádi tráví společné chvíle.



Dominantu chalupy tvoří kachlová kamna s ležením.



Postele v ložnicích jsou vyrobené z dřevěných trámů.

Vladimíra s partnerem Michalem, který jí s chalupou pomáhá.

„VĚDĚLA JSEM, ŽE CHALUPU MUSÍM DOKONČIT“

Vladimíra Macková

Jaký skok po hlavě stál za chalupou U Ceďora, která byla dostavena koncem roku 2015 a nachází se v klidném Broumovském výběžku u obce Velké Petrovice? „Nápad vybudovat roubenku, kterou bychom mohli pronajímat, se zrodil v hlavě mého manžela. Naskytla se nám totiž možnost koupit další pozemek v oblasti, kde už jsme jednu chalupu měli,“ vypráví Vladimíra. Její muž byl prý tak trochu blázen, a tak dlouho neváhal – s nadšením se pustil do zařizování všeho, co je pro stavbu takového objektu třeba. Stavební práce zahájili v roce 2013, o rok později byla hotová hrubá stavba a pomalu se plánovaly interiéry. „Můj muž ale chalupu dokončit nestihl, vážně onemocněl, diagnóza zněla rakovina tlustého střeva. Veškeré plány šly stranou, nemoc měla bohužel velmi rychlý spád a on po dvou měsících ve svých 37 letech zemřel,“ vzpomíná Vladimíra na velmi smutné období. Co s chalupou, začala řešit, až

když se z tragédie trochu dostala... „Bylo to náročné období, ale s pomocí rodiny a blízkých přátel jsem stavbu dokončila. Dodnes nechápu, jak jsem mohla fungovat, jak jsem přemýšlela. Měla jsem tenkrát malé děti, 7 a 4 roky, to asi ony byly mým hnacím motorem. Náš sen se nakonec stal skutečností a v lednu 2016 jsem mohla vítat první návštěvníky,“ říká Vladimíra. Kdy cítila, že do toho opravdu skočila po hlavě? „To bylo asi ve chvíli, kdy jsem se nějak vzpamatovala, stála jsem před chalupou a ptala se: Co teď? A rodina mi nedovolila chalupu nedokončit.“ A jak chalupa, která dnes patří do projektu Amazing Places, dostala jméno U Ceďora? „Můj muž se jmenoval Jakub, ale měl přezdívkou Ceďor. Věděla jsem, že mu ji chci věnovat, a kamarádi mi říkali, že chalupu U Jakuba má každý, ale ta U Ceďora bude jen jedna.“ Nyní ji spravuje společně se svým partnerem a jejím největším štěstím a odměnou je, že se k nim lidé vrací.