

deti móda

PRAKTICKÝ MESAČNÍK PRE CELÚ RODINU

leto

RODINA

2010 ročník XX Cena 0,65 € (20 Sk/Kč)

0,65 €

Osviežujúce
letné nápoje

V lete
sa dobre
chudne

Byt v štýle
Orientu



**Janka
Kordiaková**
Fitness je mojou
životnou filozofiou



**Pestrá
kombinácia
farieb**

ISSN 1336-0493



Nositeľka Fitness oscara

Janka Kordiaková



Stále usmievavá, veselá, nenápadná blondínka z maličkého mestečka na Východnom Slovensku z Lipian. Od malička bola živým striebrom, mala rada pohyb a bláznovstvá. Ani po rokoch sa to nezmenilo. Teraz má už skoro dospelého syna Alexa, ktorý je na svoju mamičku hrdý a je jej najväčším fanúšikom a kamarátom. Chodia spolu na dovolenky, do kina, na diskotéky a najradšej po súťaži do MC Donald. Mgr. Janka Kordiaková, absolventka Vysokiej školy pedagogickej v Nitre. Učila maličké deti čítať a písať a dnes učí dospelých vo fitnesscentre, ako správne cvičiť a žiť. Osem rokov je reprezen-

tantkou Slovenska vo fitness. V roku 2007 získala titul Majsterky sveta vo fitness v kategórii fitness páry. V roku 2008 v súťaži FAME – North American Champions, získala 4. miesto, Fitness Model Miami v roku 2009, na Majstrovstvách sveta v Kanade 4. miesto vo Fitness Model – Montreal a jej najväčším ocenením je účasť na prestížnej súťaži v USA, kde dosiahla svoj životný úspech a na Slovensko si priniesla „Fitness oscara“ a titul Miss Universe Sports Model Los Angeles 2009. Má za sebou množstvo domácich a svetových ocenení a každé z týchto ocenení si veľmi váži.

Ako ste začínali?

Posilňovať som začala po pôrode po vážnych zdravotných problémoch. Výhovorky, že je neskoro už teraz začínať cvičiť, nepoznám. Cvičiť sa dá v každom veku. Svedčí o tom aj súťaž, ktorej aktérom som bola aj ja sama: „Chudnite s nami“, kde som mala tím troch pánov 60, 50, 40 rokov a za dva mesiace pod mojím vedením schudli neskutočne. Od 13 do 17 kíľ. Pravidelný pohyb vo fitnesscentre pod dozorom trénera, upravená strava, pevná vôľa a chuť cvičiť. To je recept ako som to s týmito pánmí dosiahla za tak krátky čas. Trénujem dvadsaťročnú, ale aj šesťdesiatročnú ženu. Prídu do fitnesscentra s obavou, že nechcú mať veľké svaly. Vtedy sa zasmejem. Stať sa kulturistkou, či fitnesskou, to sú roky driny a odriekania. Každá súťaž je pre mňa poriadna dávka sebaodriekania a pevnej vôle. Svoje klientky však vediem k pravidelnému pohybu a bez žiadnych diét. Netreba sa trápiť drastickými dietami, ale stravovať sa pravidelne, päťkrát denne. Mali by sme piť veľa tekutín a nekonzumovať takmer žiadne múčne jedlá. Chudnutie bez námahy, to sa nedá.

Čo pre vás znamená fitness?

Fitness je mojou životnou filozofiou a zároveň mojim životným štýlom. Športom si človek udržiava zdravie nielen telesne, ale aj duševné. Cíti sa lepšie a aj príťažlivejšie. Základom je mať sám seba rád a neustále sa zdokonaľovať po každej stránke. Mňa moje úspechy motivujú a posúvajú ďalej. Najväčším uznaním je pre mňa spokojnosť mojich klientov.

Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo starne, ale my musíme urobiť všetko preto, aby to prišlo čo najneskôr. Mimoriadne dôležitá je pohybová aktivita. Pre aký druh športu sa rozhodnete, to závisí od vášho zdravotného stavu, finančných možností, ale aj od miesta, kde žijete. Ideálnym prostredím je fitnesscentrum. Cvičenie to nie je len pohyb, je to miesto, kde trávite svoj voľný čas, kde sa stretávate s priateľmi a kde sa človek cíti v pohode. Ak ste sa rozhodli so svojou postavou niečo urobiť, neodkladajte to, začnite ešte dnes. Veľa úspechov vám želim.

Zdravý životný štýl

Rady Janky Kordiakovej

Zdravým životným štýlom je pre mňa udržiavanie si zdravého tela a ducha. Najdôležitejšia je pri tom strava a pitný režim, až potom cvičenie. Percentuálne tvorí strava 75 % a pohyb 25 %.

Zdravý životný štýl znamená uvedomiť si, že vekom naše telo stárne, opotrebuje sa a našou snahou by malo byť, aby k tomu došlo čo najneskôr.

Pamätajte si, že to robíte pre svoje zdravie. Podstatné je, aby sme si potrebu cvičenia uvedomili čím skôr.

Výber pohybovej aktivity závisí od nášho zdravotného stavu, finančných možností a od miesta, kde žijeme. Ideálnym prostredím je fitnesscentrum s kombináciou aerobikov.

Cvičenie to nie je len samotný pohyb, ale aj miesto, kde trávim svoj voľný čas, kde sa stretávame s priateľmi, komunikujeme a zabávame sa. Človek sa cíti v pohode. Športom sa z tela vylučujú hormóny šťastia- endorfíny.

Cvičiť doma?

Hlavne obeztní ľudia majú obavy navštevovať fitnesscentrá a nahovávajú si, že začnú cvičiť doma. Doma sa chudnúť nedá!

Začnite radšej chodiť do prírody na dlhšie prechádzky po lese alebo okolo jazera. Chudnite vonku na bicykli, pri rýchlej chôdzi, behu, na kolieskových korčuľiach. V zime na bežkách, korčuľiach.....

Hlavne sa začnite pravidelne hýbať!!!

Ženy sa často obávajú, že ak začnú chodiť do posilňovne, premenia sa na hory svalov a budú vyzeráť ako muži. To absolútne nie je pravda. Nato, aby ste si vybudovali objemné svalstvo, sa musí veľmi tvrdo trénovať, užívať doplnky výživy a mať dobrú genetiku. Bežná žena, ktorá navštívi posilňovňu 2 až 3-krát do týždňa, si veľké svaly nevybuduje – iba zvýrazní svalový tónus

- posilní svoje slabé miesta
- vymodeluje si svoju postavu
- zlepši držanie tela
- a hlavne – BUDE SA CÍTIŤ FIT !!!!

Ako cvičiť a schudnúť

Ak chceme schudnúť, je ideálne, ak začneme s kardiozáťažou v kombinácii s cvičeniami, ktoré spevňujú a tvarujú svalstvo. Odporúčam rýchlu chôzdu, bicyklovanie a cvičenie na kardiostrojoch.

Stačí polhodinka denne a hneď uvidíte, že sa budete cítiť lepšie. Postupne budete k tomu pridávať posilňovňu, aby ste svoje telo spevnili. Ak chcete schudnúť, polhodinu pred cvičením užite prípravky s karnitínom, ktorý podporuje spaľovanie tukov.

Ideálnym časom na cvičenie je ráno. Ak máte túto možnosť cvičiť ráno, vyskúšajte si to, skvele vás to naštartuje do nového dňa. Večer po práci ste viac unavený a môže sa stať, že nemáte toľko energie, aby ste mali chuť na cvičenie. Ísť do fitnesscentra raz do týždňa považujem za stresujúce pre organizmus. Takáto nárazová aktivita negatívne vplyva na Vaše svaly a stav organizmu. Dochádza k preťaženiu určitých svalových skupín a ich vzájomnej dysfunkcií, z čoho vznikajú rôzne negatívne zranenia, ktoré si často vyžadujú liečbu odborníkom. Ideálne je športovať 3-krát týždenne.

Ak chcete natrvalo schudnúť, musíte zmeniť svoj životný štýl. Stravovacie návyky ovplyvňuje centrálna nervová sústava (v mozgu je aj potravínové centrum). Trvalý úspech chudnutia je možné



Svojimi znalosťami a schopnosťami nielen v oblasti športu, ale aj zdravej výživy a životného štýlu, Vám veľmi rada poradím.

Pracovala som vo viacerých médiách v oblasti reklama-marketing a prispievala do viacerých rubrik o zdravý a životnom štýle (rádio Východ, Kiss rádio, rádio Regina a Lumen). Spolu-pracou s denníkom Korzár a mesačníkom Yours som učila ženy ako správne cvičiť a prečo cvičiť.

Tak veľa chuti a energie do cvičenia Vám prajem.

zabezpečiť len vtedy, ak od základu zmeníme svoj postoj k jedlu a zmeníme stravovacie návyky.

Úspech chudnutia:

- pravidelné a správne stravovacie návyky
- dostatok tekutín
- pravidelná telesná aktivita
- a pozitívne myslenie

Nový deň začnite vždy príjmom tekutín. Úplne prvé, čo by ste mali po prebudení urobiť, je NAPIŤ SA.

Chudnúť bez námahy sa nedá. Ak ste sa rozhodli so svojou postavou niečo urobiť, netreba to odkladať, začnite už dnes!

Každá takáto zmena, pre ktorú sa prave teraz rozhodnete je pre Vás výzvou, ktorá Vás v živote posúva ďalej!