Cesta k opravdovému jídlu

Za vším, co Markéta dělá, stojí jedna veliká vize – neustále se posouvat dál a k tomu stejnému cíli pomáhat i ostatním. Inspirujte se na jejím Instagramu @marketagajdosova. Zastává ten názor, že strava hraje obrovskou roli v našich životech a má potenciál ovlivnit všechno, na co si jen vzpomeneme. Netýká se to jen toho, jak vypadáme, ale hlavně jak se cítíme a jak jsme schopni fungovat v dlouhodobém měřítku. Věří, že si naše tělo zaslouží jen to nejlepší – což v žádném případě neznamená salát se salátem od rána do večera, ale adekvátní přísun živin, které budou fungovat jako palivo, díky kterému naše tělo pojede na plný potenciál.

Co tě přivedlo k výživovému poradenství?
O výživu jsem se začala zajímat, když jsem žila v Los Angeles. Studovala jsem na druhé straně světa, což se pojilo se změnou prostředí, priorit a s novými možnostmi. V tu chvíli jsem si uvědomila, jakým způsobem strava ovlivňuje nejenom fyzickou, ale i psychickou stránku a že jde ruku v ruce s tím, jak se člověk ve svém těle cítí v každém slova smyslu. Oblast výživy mě zpočátku zajímala čistě soukromě, ale netrvalo dlouho, aby mě naprosto pohltila a já si uvědomila, že jde o téma, které mě naplňuje víc než cokoliv jiného a v čem vidím svou cestu.

Co bys poradila lidem, kteří se snaží o změnu životosprávy?
V první řadě to, že danou změnu musí opravdu chtít a musí vědět, proč to dělají. Musí to dělat kvůli sobě, ne kvůli okolí. Základním předpokladem úspěchu je vždycky vytrvalost a konzistence bez extrémů, které stejně nejsou dlouhodobě udržitelné. Největší chybou, které se podle mě většina z nás dopouští, je, že ve všem neustále hledáme extrémy a zbytečně si ubližujeme. Pokud jde o stravovací režim, ráda říkám, že když hledáme ten „ideální“, měli bychom se sami sebe zeptat, jestli si dokážeme představit, že se takovým způsobem budeme stravovat až do konce života. Pokud zní odpověď ne, pak je něco špatně.

Vydala knihu!

„Před několika týdny vyšla knížka, kterou Markéta napsala společně s Evou Ehrenbergerovou, autorkou blogu Moje barevná kuchyně. Jmenuje se Cesta k opravdovému jídlu a vložily do ní vše, co by měl vědět každý, kdo se zajímá o to, jaké živiny dává svému tělu."

Obsahuje přes 100 receptů v pěti receptových kapitolách, ale nejde jen o klasickou kuchařku. Knížka je spíše teoreticko-praktickým průvodcem zdravého životního stylu, protože kromě jiného objasňuje zákonitosti výživy, vyvrací mýty, které o stravě kolují, a vysvětluje, jak si jídelníček přizpůsobit svému cíli.

Kuchařka je k zakoupení na e-shopu shop.acupofstyle.com

Přemýšlely jste už dříve, že byste chtěly vydat knihu?
Nápad vydat knihu žil v našich představách už dlouho, ale vždycky byl tolik abstraktní, že jsme se o něm neodvážily pomalu ani mluvit.

Jak jste se poznaly a kdy vznikl nápad vydat kuchařku společně?
Příběh o našem setkání vyprávíme jako vtipnou historku, celé to bylo naprosto spontánní a nečekané. Dokonce i první slova celé knihy zní: „Všechno začalo nenápadně, a jak jinak než v kuchyni." Poznaly jsme se totiž na obědě při natáčení videa o zdravé výživě a přestože jsme se v té době viděly poprvé, skončily jsme u několikahodinové konverzace, během které jsme zjistily, že náš přístup ke stravě a životosprávě má tolik společných bodů, že to zkrátka nemůžeme nechat bez povšimnutí.

Jak dlouho jste na kuchařce pracovaly?
Na knížce jsme pracovaly více než rok. Ze začátku sice pozvolna a s vidinou spousty času před námi, ale ke konci už doslova dnem i nocí.

Čím je vaše kuchařka jiná?
Určitě tím, že to není jen klasická kuchařka. Na svých 256 stránkách totiž kromě pěti receptových kapitol plných slaných i sladkých receptů obsahuje také teoretické kapitoly, jejichž cílem je podívat se na zoubek základům správného stravování, mýtům ve stravě, výživovým směrům, sportovní výživě, a především předat návod k tomu, jak najít svou cestu. Znalosti, které se čtenářům dostanou v jednotlivých kapitolách, jdou ruku v ruce s recepty tak, aby každý porozuměl tomu, co to opravdu znamená jíst opravdové jídlo.

A na co se v ní můžeme těšit?
Můžete se těšit na recepty z opravdového jídla (v našem podání ze základních a přirozených surovin, ne z průmyslově zpracovaných potravin, které se jako jídlo jen tváří). K tomu všemu knížka provází základy zdravého stravování i ostatními tématy spojenými se zdravým životním stylem.

Co se receptů týče, najdete v kuchařce pět kapitol: snídaně, svačiny, dezerty, hlavní jídla a poté naši oblíbenou kapitolu, se kterou jsme si vyhrály nejvíce – recepty do krabiček.

Kuchařku jste si vydaly samy. Z jakého důvodu?
Tuto možnost jsme zvolily kvůli tomu, abychom si mohly se vším všudy stát za tím, co do knihy vložíme, jak bude vypadat a jak ji budeme moci prezentovat.

Bez čeho si nedokážeš představit den?
Ačkoliv to bude znít jako klišé, tak je to chvilka, kdy udělám něco pro sebe a své tělo. Kvalitní jídlo, poctivý trénink nebo relax. Ideálně všechno dohromady.

Co ty a sport?
Sport miluju a beru ho jako neoddělitelnou součást zdravého životního stylu. Pokud tělo dostává adekvátní palivo, mělo by ho také správně využívat. Nedám dopustit na silový trénink v posilovně a na jógu v nejrůznějším podání.

A jak jste si užily autogramiády?
Autogramiády byly nepopsatelně krásné! Pokaždé nám docházejí slova, když máme možnost setkat se se čtenáři osobně.