

ZDRAVÁ VÝŽIVA • DIETA • KONDICE • ZDRAVÍ • KRÁSA • MÓDA • GASTRONOMIE • CESTOVÁNÍ

PESO PERFECTO

A KILA JDOU DOLŮ

ROČNÍK III • ČÍSLO 9/2014
CENA 49 Kč • 1,95 €

RAW STRAVA:

Proč je lepší
nevařit?

PRAVDA

o přibírání
na zimu

VEČÍREK NA DIETĚ:

Co jíst a pít?

VAŠE DIETA:

- ▶ Zuzana
z Prahy **-28 kg**
- ▶ Vladimír
z Polep **-21 kg**

Kate Hudson

Třicet, čtyři měsíce
a opravdu hodně proteinů





TALENT z protekce

JAKO DCERA SLAVNÉ HEREČKY TO MĚLA VŽDYCKY TROCHU TĚŽŠÍ. DLOUHO TOTIŽ BOJOVALA S NÁLEPKOU PROTEKČNÍHO DÍTĚTE. PAK ALE UKÁZALA, ŽE MÁ STEJNĚ MIMOŘÁDNÝ TALENT JAKO SAMA OSCAROVÁ GOLDIE A NYNÍ SE VŠEMU JEN USMÍVÁ Z POMYSLNÉHO HERECKÉHO OLYMPU.

připravila: Markéta Škaldová, foto: LINDEX

Kate Hudson o sobě říká: „Jestli se dědí z protekce talent, pak ano, jsem protekční dítě.“ Dříve jí ale narážky na slavnou matku dost trápily. O to víc měla potřebu se co nejdříve z této skořápky dostat ven a tvrdě na sobě pracovala. Letos oslavila své 35. narozeniny a po mnohaleté kariéře, kdy se řadí mezi nejlepší herečky světa, na to kouká už jen s úsměvem.

ANDĚL VS. DÁBEL: KDO S KOHO?

Přestože je Kate Hudson biologickou dcerou muzikanta Billa Hudsona, za svého otce považuje spíše Kurta Russella, se kterým její matka Goldie Hawn žije od jejich dvou let. Po otci ale zdědila hudební talent a horkou jižanskou krev. Má totiž anglicko-italský původ. Z matčiny strany ji ošlehaly nejen geny předurčující k image křehké panenky, ale také maďarské kořeny. K tomu všemu je narozena ve znamení berana se všemi jeho typickými vlastnostmi. Je paličatá, cílevědomá a plná energie. Krásce to v této kombinaci dodává opravdu maximální dávku temperamentu a spolupracovníci z filmové branže ji proto přezdívají Devil Angel, u nás něco jako anděl s ďáblem v těle.

NA POKRAJI SLÁVY A CESTA KE SLÁVĚ

Když v roce 1997 dostudovala střední školu v Santa Monice, ihned vrhla na herectví. Zpo-

čátku hrála malé role, pak přišel snímek 200 Cigaret, kde si zahrála po boku opravdových hvězd – Courtney Love a Bena Afflecka. Kate si myslela, že s tímto filmem se z ní konečně stane opravdová paní herečka a bude dostávat už jen samé velké role. Namísto toho přišly filmy, které byly spíše v těch horších kategoriích. Pro Kate to byla taková degradace, že se rozhodla pověsit hereckou kariéru na hřebík. Na pokraji své slávy dostala roli ve filmu, která tu opravdovou slávu kaptulovala do vesmíru. Shodou náhod s názvem „Na pokraji slávy“. Příběh o zákulisí rock´n´rollu v počátku 70. let získal mnoho uznání a režisér Cameron Crowe dokonce dosáhl na Oscara za nejlepší původní scénář. Za postavu Penny Lane byla nominována i Kate. I když tenkrát zlatou sošku nedostala.

STOMILIONOVÉ ÚSPĚCHY A JEDNO NENAPLNĚNÉ PŘÁNÍ

Dnes na ni filmoví producenti milují to, že její osoba je zárukou velkého zisku. Jako redaktorka Andie, která měla za úkol zapudit i toho největšího hřebce po boku Matthewa McConaugheyho ve filmu „Jak ztratit kluka v 10 dnech“, přinesla snímku výdělek okolo 100 milionů dolarů. V hororovém snímku Klíč, to sice bylo o deset méně, ale statutu si zachovala. Jestli jí něco v její filmové kariéře hodně mrzí, je to odmítnutí role pavoučí ženy





Mary Jane Watson ve filmové adaptaci Spidermana. Měla už totiž podepsaný kontrakt na roli ve válečném dramatu Čtyři pířka – zkouška citi. Přiznává ale, že dodnes roli pavoučí ženy kolegyni Kirsten Dunst trochu závidí.

NEJDŮLEŽITĚJŠÍ ČLOVĚK NA SVĚTĚ...

...je pro Kate jednoznačně její matka. Nedají na sebe dopustit. Mají prý skvělý vztah a často se spolu objevují v doprovodu jedna druhé i na filmových večířkách a akcích. Prý se ale na sebe nekoukají profesionálním okem. „Máma je máma, já jsem její dcera, jsme na sebe ztraceně pyšné, ale nedíváme se jedna na druhou jako na herečku,“ říká Kate. Na Goldienin názor dá, i co se týče výběru partnera. Kdo se prý její mámě nelíbí, nemá moc velkou šanci na úspěch. Zatímco její matka žila po rozvodu ve šťastném partnerství s Kurtem Russellem, Kate štěstí

na toho pravého tolik neměla. Přímo na Silvestra si v roce 2000 vzala Chrise Robinsona, frontmana americké hudební skupiny The Black Crowes. S tímto o dvanáct let starším mužem přivedla v roce 2004 na svět svého prvního potomka, syna Rydera Russella Robinsona. O dva roky později se prý kvůli povahovým rozdílům rozvedli. V té době herečka natáčela po boku charismatického kolegy Owena Wilsona, se kterým později tvořila pár. Očividně měli velmi bujarý vztah, jelikož se neustále rozcházeli a scházeli. Definitivní rozchod nastal až po třech letech. Herec se údajně kvůli němu pokusil i o sebevraždu. Dnes se ale spíše tvrdí, že za tím stály jeho deprese, než Kate. Herečka ale dlouho sama nezůstala. Byla spatřena i v objetí se známým cyklistou Lancem Armstrongem nebo baseballistou Alexem Rodriguezem. Ani s jedním z nich však nikdy nepotvrdila vážnější vztah.

ROCKOVÁ CESTA ZA ŠTĚSTÍM SE OPĚT NEKONÁ...

„Bez ohledu na to, kolikrát bylo mé srdce zlomené, jsem nikdy nepřestala hledat a věřit. Je dobré vědět, že jste udělali všechno pro to, abyste svůj život strávili po boku někoho skvělého. Bylo by smutné umřít sám,“ prohlásila Kate v jednom z rozhovorů a dala tak najevo, že dlouho sama být nehodlá. Zdá se, že tato blondýnka má slabost pro muzikanty, jelikož od dubna 2010 chodila s dalším rockerem, lídrem britských Muse Markem Bellamym. Tomu porodila syna Binghamma. Vypadalo to, že pár by mohl být opravdu šťastný a tak proběhly zasnuby, ale očekávaná svatba se bohužel nekonala. Místo toho pár v zimě letošního roku ohlásil rozchod. Slavná herečka tak zůstala se svými syny sama, určitě ne však na dlouho...

CO JSTE O KATE NEVĚDĚLI...

- » Je na ostří nože se svou kolegyní Cameron Diaz. Herečky si vjely do vlasů kvůli baseballové hvězdě Alexi Rodriguezovi, se kterým Kate chodila a následně s ním začala randit i Cameron. Kate je totiž přesvědčená, že jí Cameron vrací jistý prohřešek z minulosti, kdy se po rozchodu vyspala s jejím tehdy už ex-přítelem Justinem Timberlakem.
- » Doma byla vedena k židovství a později i k buddhismu.
- » Podle Kate je každá žena nejšťastnější se svou rodinou. I přes své pracovní vytížení si prý vždycky najde čas na to, aby se mohla aktivně stýkat s celou její rodinou a příbuznými.
- » Kate má neskutečnou vášeň pro módu. I když její šatník praská ve švech, ona se nemůže touhy po nových kouscích zbavit a nakupuje stále dál.
- » Kate Hudson je i modelkou. Svou tvář propůjčila společnosti Lindex a stala se tak múzou kolekce jaro/léto 2014, ze které pocházejí i tyto fotografie.
- » Její tvář se objevila v propagačních letáčích na kliniku, která vykonává potraty. Nebyl to však nápad Kate, nýbrž někdo zneužil její známý obličej a bez dovolení použil její fotografii.
- » Pětatřicetiletá kráska se před kamerou líbala s celou řadou herců. Nejlepší ale prý byl Heath Ledger.

SAMA KATE si kolekci jaro/léto 2014 od Lindex oblíbila. Nina Starck, ředitelka designu u společnosti Lindex si ji vybrala proto, že z herečky i jednotlivých kousků vyzáruje kouzlo Hollywoodu a tak se k sobě skvěle hodí.





JAK TO SPOLU SOUVISÍ? TŘICET JE POČET KILOGRAMŮ, KTERÉ KATE HUDSON NABRALA V TĚHOTENSTVÍ, ČTYŘI MĚSÍCE JÍ STAČILY K TOMU, ABY SE JICH ZBAVILA, A PROTEINY NAPOVÍDAJÍ, ŽE PRÁVĚ S JEJICH POMOCÍ.

připravila: Markéta Škaldová a Jana Tobrmanová
foto: LINDEX a Shutterstock

Třicet, čtyři měsíce a **OPRAVDU HODNĚ PROTEINŮ**



JESTLI NĚCO KATE HUDSON opravdu učarovalo, je to právě tanec u tyče. Prý při něm zapojíte mnoho svalů – i ty, o kterých jste nevěděli, že je máte, a zároveň se vydovádíte. Navíc je to cvičení nesmírně sexy a ženské.

JEDEN DEN PODLE KATE

SNÍDANĚ: ovesná kaše

SVAČINA: řecký bílý jogurt s ořechy

OBĚD: grilovaný losos a zeleninový salát se sýrem feta

SVAČINA: okurkový salát s bílým jogurtem a koprem

VEČEŘE: vaječná omeleta s houbami a bílý jogurt



Když v těhotenství tolik nabrala, málokdo věřil, že se dostane zpátky do formy. Nyní Kate Hudson váží zase 48 kilo. I když někteří výživoví specialisté si myslí, že její váha hraničí při výšce 168 centimetrů s podváhou a mohla se prý zastavit na optimálních 54 kilech.

SPOUSTA PROTEINŮ A ŽÁDNÁ MARGHARITA

„Sním cokoli. Není nic, co bych nezkusila. Ochutnala bych cokoli, ať by to byla sebešlénější věc!“ tvrdí, ale je si i vědoma toho, že po porodu by tak rychle neshodila, kdyby se alespoň trochu neomezila v jídle. Kontaktovала proto dietoložku, která jí sestavila vysokoproteinovou dietu. Při proteinové dietě v malých porcích konzumujete potraviny s vysokým obsahem proteinů. Sacharidy jsou v denním jídelníčku minimalizovány a tuk se doplňuje za pomoci požívání oříšků, konzumací rybího tuku a olivového oleje. Příjem sacharidů je povolen pouze ráno a po sportovním tréninku. Říká se, že vedlejším produktem „proteinové“ diety je snížení chuti na sladké, což Kate, která je obrovskou milovnicí zmrzliny a pizzy, vyhovovalo. Hladina cukru v krvi přitom zůstává vyrovnaná. Nejtěžší prý bylo pro Kate vzdát se alkoholu. Je milovnicí vína a margarity, kterou pravidelně popíjí při „holčičích“ dýcháncích s kolegyněmi z branže i kamarádkami.

LÁSKA KE SPORTU, ALE JEN K TOMU ZÁBAVNĚMU

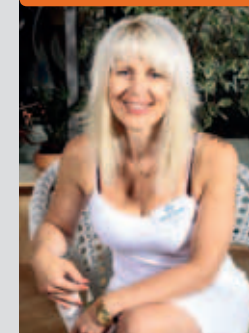
Kate miluje sportovní aktivity. Věnuje se jim s Ashley Conrad, která si vzala úspěšně do parády už mnoho celebrit. Například i její matku Goldie. Kate tvrdí, že bez pohybu si nedokáže život představit. Je známá tím, že chodí ráda a také hodně pěšky za každého počasí, i přestože má svého osobního řidiče.



Co však nemusí, je dření v posilovně. Říká, že pohyb musí provázet i radost nebo adrenalin, což jí přesně řízené pohyby na strojích nezaručí. Právě proto si oblíbila tanec. Na hodiny zajde často i se svou matkou, která je prý taktéž vášnivou milovnicí tance. Zkusily spolu od flamenca přes salsu, zumbu i třeba pole dance. Toto mučení prý páli kilogramy. Postavu zase formuje pomocí pilates, které ji baví a prý i uklidňuje. Nově nyní dochází také hodiny na kick boxu, kde má prý konečně prostor se vyřádit, a to i psychicky. ■

MARGHARITA je velkou vášní Kate. Obsahuje ale mnoho cukru, takže se jí musela při redukční fázi po porodu zcela vzdát. Nyní si jí prý občas opět dopřeje. Ne však víc než 1x do měsíce.

CO NA TO ODBORNÍK?



VĚRA BUREŠOVÁ,
hlavní výživová poradkyně NATURHOUSE

JÍDELNÍČEK KATE HUDSON moc chválím, je totiž téměř ukázkový od ovesné kaše ke snídani přes oříšky, lososa k obědu až po vaječnou omeletu s houbami k večeři. Jediné, co bych do jídelníčku doplnila, je ovoce. Ovoce k dopolední i odpolední svačince dodává tělu energii, zahání únavu a chutě na sladké.