

U Z L Í Č E K

časopis pro nejkrásnější období vašeho života

NOŠENÍ DĚTÍ NA TĚLE

**Baby-vak, Šátek  
nebo Krosnička?**

**TEST**

jednotlivých alternativ

Vedeme *děti*  
k aktivnímu  
*sportu*

Seriál:

Začínáme

s **VOLEJBALEM**

*Vaše  
Exkluzivní  
zpovědi*

„DENÍK z hororové  
dovolené v Turecku“

**SEX V TĚHOTENSTVÍ:**

Ideální polohy pro těhulky

Kdy je sex tabu?

**Těhotenské pověry**

**PRAVDA**

nebo **LEŽ?**

*boxer*  
**Rudolf Kraj**

„Disciplína  
musí být“



# DEN S...

## Tajemnicí institutu životního stylu

# Janou Konečnou

Když byste Janu potkali před několika lety, mohli byste ji prý najít doma na Moravě u mísy jitrnic. Maso, jelita, jitrnice... To byly základní kameny jídelníčku, který Janu provázel celým mládím. Zásadní zlom v Janině životě nastal až v den, kdy jí rakovina navždy vzala její, tehdy, 18ti letou sestru.

„Zřejmě v důsledku výbuchu v Černobylu onemocněla rakovinou štítné žlázy. Pak už to šlo ráz na ráz,“ zavzpomínala Jana při našem setkání na okamžik, ve kterém se rozhodla od základu změnit celý svůj život. Od toho dne začala intenzivně pátrat po tom, jak by to vše mohla změnit.

„Chtěla jsem studovat zdravý životní styl a zdravou výživu. Mé rozhodnutí ale přišlo krátce po revoluci, kdy tady ještě žádná zdravá výživa vlastně nebyla. Proto jsem odjela studovat do Ameriky a do Norska,“ vzpomíná Jana. Tehdy se setkala s ředitelem společnosti Country Life - Otakarem Jiránkem, který projevil zájem založit podobnou školu také v ČR. Jana s radostí tento plán přijala, a tak se roku 1994 otevřely dveře vzdělávacího střediska Institutu životního stylu v Hostivicích u Prahy. Do rodného Kyjova se Jana vrátila spolu s manželem Timem zpět před devíti lety po porodu dcery Timey. V průběhu mateřské dovolené se s manželem začala pokoušet o naplnění svého snu. Chtěla založit sanatorium zdravého životního stylu. Této myš-



lence věnovala celých 5 let. Finanční náročnost celého projektu ale nakonec všechny plány zhatila. „Jednou bych to sanatorium ráda zbudovala. Tehdy se to ale zkrátka nepodařilo. Právě v tom období se mi ale znovu ozval ředitel zmiňované společnosti, který oznámil, že by rád obnovil Institut životního stylu - tentokrát v novém ekocentru v Nenačovicích u Prahy. Tato škola dodnes vzdělává zdravotně osvětové pracovníky u nás i v zahraničí,“ popisuje

Jana příběh jak se opět stala tajemnicí Institutu životního stylu.

### CERTIFIKOVANÉ STUDIUM ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Institut, který Jana pomáhala založit a kde dnes sama působí jako lektorka, nabízí zájemcům starším 18ti let certifikované rekvalifikační kurzy od „Cvičitelů zdravotní tělesné výchovy“ přes „Lektora se zaměřením na kurzy zdravého životního stylu“ až



## UZLÍČKŮV ROZHOVOR

DEN S...



po „Maséry pro sportovní a rekondiční masáže.“ Škola, která působí jako internát, ale vychovává například i nové humanitární pracovníky, prodavače zdravé výživy nebo ekozemědělce.

„Kurzy si vedle řady zahraničních studentů velmi oblíbily například i maminky na mateřské. V tomto období mají na studium více času a mnohem více se také zajímají o problematiku zdravé výživy. Studovat zde mohou ale například i nezaměstnaní. Kurzy totiž mohou být plně hrazeny lidem evidovaným na úřadech práce,“ vysvětluje Jana charakter školy, která je zatím jedinou tohoto druhu u nás.

**VÍRA JE MOTIVACÍ**

**6:20** Při příjezdu do Nenačovic se před námi otevírá zcela nový, neobvyklý svět. Jana spolu s dcerou i manželem žije totiž



přímo v usedlosti, která, kromě Institutu životního stylu, zahrnuje i velkoobchod zdravé výživy a ekologickou farmu pro pěstování bio potravin. Část zaměstnanců firmy jsou věřící lidé. Víra podle Jany dává lidem, kteří se na celém tomto projektu podílejí, motivaci pro další práci.

**SNÍDANĚ JE ZÁKLadem PRO SPRÁVNou ENERGIÍ DO CELÉHO DNE**

**6:30** Snídaně je podle Jany vedle řádného zavodnění organismu a omytí obličeje stude-

nou vodou - základem celého dne. Stůl je proto při snídani u Konečných velmi bohatý. Nechybí samozřejmě pečivo z BIO pekárny, BIO paštiky a dostatek ovoce. Při snídani si Timea vždy pravidelně čte citáty nebo zajímavé myšlenky z malého stolního kalendáře, které jí podle maminky pozitivně naladí do nového dne.

**7:00** Dnešní den bude trochu netradiční. Ve škole se rozdává vysvědčení, a tak Jana nebude v práci celý den. Odpoledne a večer budou patřit hlavně dceři. Krátce po sedmé hodině odchází Timea do školy v nedalekých Loděnicích.

**KONEC DOMÁČÍHO VYUČOVÁNÍ**

**7:30 - 7:50** Při snídani nám Jana vypráví, jak jí život v přírodě bez televize, mléka a masa změnil. Někdo by život v tomto pro-





## UZLÍČKŮV ROZHOVOR

DEN S...



rozmazlují," popisuje Jana chod života v nenačovické usedlosti. Prý hlavně proto, aby poznala i okolní svět, který není vždycy jen milý a usměvavý, jako zdejší prostředí, přestala už dávno Jana vyučovat Timeu doma sama formou individuálního domácího vyučování a začala ji posílat do školy.

**8:00** Janin manžel si dosud četl v ložnici. Nyní přišel a chystá se do práce. Ve společnosti Country Life dělá počítačového grafika, takže i v práci je s Janou velmi často v kontaktu.

**8:05** Odcházíme s Janou do práce. Cesta nám trvá 2 minuty. Sotva jsme sešli schody vedoucí z bytu Konečných, jsme před vchodem do budovy institutu. Jana je tak v práci takřka pořád. Doma se prý ale snaží o práci příliš nemluvit a věnují se jen sami sobě.

**8:10 - 9:00** Po krátké prohlídce školícího centra a místností, kde se někteří studenti učí připravovat pokrmy z BIO potravin a jiní si zase osvojují techniky masáží, přicházíme do Janiny kanceláře. Po vyřízení e-mailové korespondence a jednomu Skype telefonátu s bývalou studentkou institutu, má Jana ještě krátkou poradou se svým kolegou Jozefem Bajuszem. Probírají se nové texty pro www stránky, které Jana navrhovala.

### Kdo je Pathfinder?

*Pathfinder = stopař, zvěd, průzkumník. Je to ten, kdo jde vpředu, aby našel cestu pro ty, kteří půjdou za ním. Umí si poradit v každé situaci, nezáleží na žádné překážce. Je možné se na něj s důvěrou spolehnout...*

**9:00 - 9:25** Jana nás vzala na prohlídku pekárny, kde studenti institutu připravují pečivo z BIO produktů a jedeme se podívat i na ovocnou a zeleninovou farmu, která je od školy vzdálená jen několik desítek metrů.

**9:30** Nasedáme do auta a jedeme do Loděnic pro Timeu, která už s vysvědčením

středí, které je tak trochu izolované od okolního světa, mohl přirovnat k pobytu na internátu. Jana je ale nadměrně spokojená. „Je tady krásné zdravé prostředí, máme tady ekofarmu, koupat se chodíme do nedalekého jezírka a Timea se učí poznávat zákonitosti přírody pomáháním na ekofarmě. Pro okolní děti je tady dokonce i kroužek Pathfinder, podobný Skautům, kde se učí nejen poznávat přírodu, ale také nelhat, jednat čestně, čistit přírodu či trempským dovednostem včetně vodáctví. Pro děti z celé vesnice jsou zde pořádány i kurzy angličtiny, je toho opravdu dost. Navíc Timea tady má spoustu kamarádů i mezi studenty našeho institutu, kteří ji neustále

netrpělivě čeká na maminku. Timea má až na jednu dvojku z českého jazyka samé jedničky a od maminky za to sklízí zaslouženou pochvalu.

**10:00** Jana se ještě musí vrátit do práce, takže odvážíme Timeu domů. Timea se připravuje na prázdniny k babičce. Dnes nemá výjimečně žádný kroužek. Přes



## UZLÍČKŮV ROZHOVOR

DEN S...

týden, když nejsou zrovna prázdniny, jich má ale hned několik: 1x týdně Pathfinder, 1x týdně angličtinu a 1x týdně se učí hrát na flétnu a na klávesy.

**14:00** Jana se vrací z práce domů a s Timeou se vypravují na farmu sbírat jahody.

**18:00** Probíhají přípravy na večerní výlet. Jana se spolu s Timeou chystají na cestu do Kladna, kde bude v 19:00 začínat přednáška Dr. Waltera Veitha, profesora zoologie z Jihoafrické republiky. Na přednášce se má hovořit o evoluční teorii, vzniku života, o Darwinovi a nových objevech.

*Jana se snaží neustále ve svém oboru zdokonalovat. I o prázdninách se proto chystá do zahraničí, kde chce navštívit řadu seminářů a školení, aby načerpala nové vědomosti a zkušenosti.*

**20:00 - 21:00** U Konečných byste televizi hledali marně. Jana dnes už jen nerada vzpomíná na dobu, kdy večery netrávili jinak, než u televize. Byla prý i taková období, kdy jim televize doslova ničila společný život. Aby zůstali v obraze a měli stále přehled o dění ve světě, sledují dnes už jen zprávy na internetu.

Večery tráví celá rodina společně četbou nebo společnou modlitbou.

„Po deváté hodině večer máme s Timeou svoji pravidelnou chvíli, na kterou se vždycky moc těší. Já ji masíruju a ona si vylévá svoje srdíčko. Řeší se mnou zda to či ono řekla kamarádce správně nebo zda mohla některé věci řešit jinak. Za tyto oka-



Máte ve svém okolí zajímavou ženu, která se v průběhu rodičovské dovolené rozhodla pro soukromé podnikání? Nebo byste si zde rádi přečetli o zajímavé mamince, která i přesto, že se stará o malé děti, zvládá i časově náročné zaměstnání? Své tipy na „maminky podnikatelky“ o kterých byste si chtěli v této rubrice přečíst příště, nám pošlete na tento redakční e-mail: [dens@uzlicek.cz](mailto:dens@uzlicek.cz)



mžiky jsem strašně ráda. Nevím, jak dlouho se mi bude chtít se svými starostmi svěřovat, proto se jí teď snažím věnovat maximální pozornost,” ukončuje náš společný den, ve kterém nás na okamžik nechala nahlédnout do svého světa, Jana.

AUTOR: Žaneta Tušerová

FOTO: Archiv Jany Konečné a -mat-