



Ivana Chýlková, herečka, 51 let

NEJEN SVOU VYSOKOU GAZELÍ POSTAVOU budí respekt. Ivana je žena, která má jasno a ze svého přesvědčení neuhne. Aspoň tak na nás působí...

DIETA Nikdy jsem žádnou nadržela. Ale přesto můžu doporučit jednu záležitost, se kterou mám vlastní zkušenost. Metodu Metabolic Balance, kterou vede ve Studiu pro ženy Madlen Mikulandová. Poslední dva roky jsem měla intenzivní dojem, že žiju v neznámém těle, kterému bych ráda poskytla, co si žádá. Dávalo mi ale najevo, že nic z toho, co mu dodávám, stejně jako mnoho let předtím, není to, co chce. Dokonce jsem měla pocit, že mu snad i škodím. Metoda je založena na odběru krve a podle konkrétních výsledků jejího rozboru je upraven jídelníček. To je vlastně všechno. Jeho dodržováním jsem se v nebyvale krátké době vrátila sama k sobě. Výborně spím, mám neuvěřitelně energie, tělo se vrátilo do původní podoby a ve skvělé kondici. A stačí tak málo. Jak jsem paní Madlen řekla: „Díky, vrátila jsem se domů!“

POHYB Roky jsem nedělala vůbec nic. Před pár lety jsem se v této oblasti o něco pokoušela. Nejsem žádný systematick, nic nedělám jenom proto, že je to správné. Spadám do kolony nadšenec a euforista. To je mou hybnou silou ve všem, čeho se v životě účastním. Moje fitness se odvíjí zásadně od času, kterým disponuju. Půl roku třeba vůbec nic a pak přijde období, jako např. teď, poslední dva měsíce: 2x týdně pilates, 2x týdně jóga... a je pravda, že je to poprvé v životě, kdy se netěším až budu mít po cvičení, ale na cvičení...

PLEŤ Kůži na těle se nijak výrazněji nezaobírám. Dopředu ji pravidelně sprchu, a když mám čas, promažu olejem La Sultane de Saba. Od této firmy používám veškeré výrobky, i co se týká ošetření a péče obličej. Žádné krémy, které člověku zalepi obličej. La Sultane de Saba má skvělé pleťové růžové vody, oleje z růží a fíků na obličej, které se během chvilky vpíjí neuvěřitelnou rychlostí, a pleť je sametová. A jednou do měsíce si dopředu jejich kosmetické ošetření. Je úžasné! Připadám si minimálně, když už ne jako sultán, tak aspoň jako královna ze Sáby...

MAKE-UP Nepatřím k herečkám, které tvrdí, že jelikož se často líčí v práci, tak mimo ni chodí přirozeně, čili nenalíčené... Takhle krutá ke svému okolí nejsem a chovám k němu jistý ohled. Jen mi nejbližší mají toto výsadní privilegium. Speciální vychytávky nemám. I když... poměrně dlouhou dobu jsem v divadle i v civilu používala Fluid Finish Lasting Velvet značky Sensai, ale ten nahradil pudr Guerlain Lingerie odstín 13 Rose Natural. Jako základ všeho, ideální. Pak stačí jakákoli řasenka, libovolná tužka na oči a tvářenka jakéhokoli původu. Na večer přidám někdy rtěnku, a to buď od Guerlain barvu Geneva, nebo od Sensai - 21 Shirafuji... Na závěr se provoním Amouge Dia for women, nebo Frederic Malle Portrait of a lady a na světě je tak nějak líp.

VLASY Těm nerozumím vůbec. Umím si je umýt a vysušit. Pořídila jsem si různé fény, samy se točící, samy se netočící, žehličky, natáčky, hřebeny... Mám doma hotové kadeřnictví, které neumím používat, byť s každým novým výrobkem se o to intenzivně snažím. Péči nechávám odborníkům. S čím občas musím experimentovat, jsou šampony, protože při používání jakéhokoli se mé vlasy po určité době začínají tvářit, že na ně žádným dobrým účinkem nepůsobí, byť se zpočátku zdálo, že konečně je to ten výrobek, na který celý život čekaly. Teď jsem ve fázi, kdy jsem si na doporučení kamarádky koupila přes internet šampon a kondicionér na koně značky EQyss. Až mě časem někde zahlídnete a já budu mít fantastickou lesknoucí se hřívu a místo bot kopyta, je jasné, že jsem tentokrát trefila do černého... Íííhahaháá. ☐

