

Diva > Zdravie a chudnutie > Chudnutie > Vďaka joge schudla 13 kíl za polroka: Sama mala na začiatku predsudky, no potom jedna udalosť všetko zmenila

## Vďaka joge schudla 13 kíl za polroka: Sama mala na začiatku predsudky, no potom jedna udalosť všetko zmenila



Jogínka Mima - YOGA S MIMOU

Zdroj: Instagram: yogitch.sk



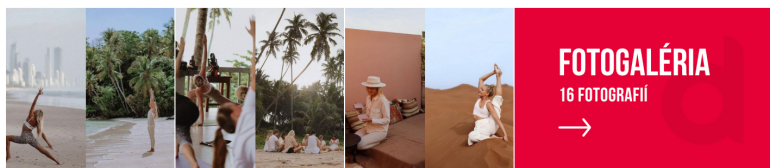
Jana Matúšová



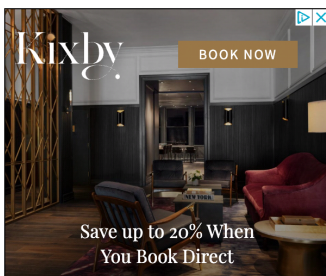
### Našla svoj zmysel v joge a teraz pomáha ostatným...

Už roky sa o **joge** hovorí ako o spôsobe cvičenia, ktorý pomáha nielen fyzickému telu, ale pôsobí aj nesmierne pozitívne na mentálne zdravie človeka. Vďaka joge budujete svaly, silu, trénujete stabilitu a mnoho iného. Ja som na sociálnych sieťach narazila na profil tejto inšpiratívnej mladej ženy, ktorá ma zaujala hlavne joga výletmi za naše hranice, ktoré mi prišli veľmi inšpiratívne a podľa mňa dokážu človeku zmeniť život.

Mima sa joge venuje niekoľko rokov a zaujímalo ma, ako sa k nej dostala, prečo si vybrala práve jogu a v čom jej zmenila život. **Prečítajte si rozhovor so ženou, ktorá mala tiež na začiatku predsudky, ale dala joge šancu a zistila, že je to niečo, čím môže pomáhať ľuďom a to napína jej srdce.**



Mima, ako si sa dostala k joge? Aký je tvoj príbeh?



K joge som sa dostala cca 3 a pol roka dozadu. Bolo to počas prvej oficiálnej kovid karantény, keďže som sa akurát vrátila zo surf tripu v Portugalsku a musela som zostať doma dva týždne. Snažila som sa vyplniť si čas rôznymi aktivitami a tak mi môj priateľ navrhol, aby sme začali cvičiť jogu podľa videí na youtube. Nebol to síce môj prvý dotyk s jogou. Moju úplne prvú hodinu som absolvovala v Istanbule pred cca 13 rokmi, keď som tam pôsobila ako modelka. Avšak jogu som mala v hlave akosi zakódovanú ako sedenie v tureckom sede a ničnerobenie. Nevieť vôbec prečo takáto myšlienka o joge vo mne tkvela, no povedala som si, že tomu dám šancu. Keď sme si doma zacvičili prvé lekcie, bola som úplne uchvátená.

Asány, ktoré mi pripomínali moje tínedžerské časy, keď mojou jedinou vášňou bol tanec, ma

### DIVA NEWS

1. Nelichotia jej, nesedia, sú pre mladšie? Za najnovšie fotografie v plavkách schytala kritiku, otvorene však odkazuje: Viem, že od dokonalej postavy mám ďaleko...
2. Prevalilo sa ďalšie meno, kto bude v Let's Dance - karty zrejme opäť raz zamieša aj televízna konkurencia
3. Z búrliváka oddaný tatko! Tušíte však, ktorá známa hviezda zachránila jeho vzťah? Každý večer som vypil celú fľašu, striedal ženy, priznáva dnes mnohé šialené chvíle sám Robbie Williams
4. Nové informácie ukazujú, že k nešťastiu viedli smutné zhody okolností: Do lietadla nemal herec vôbec nastúpiť, bola tam s ním aj jeho priateľka, s ktorou žil po rozchode s manželkou

**NOVOROČNÉ ČISTENIE SKLADU**

**Zľavy až do -70%**

Online. Vždy. Viac.

[lidl.sk](https://www.lidl.sk)

### NAJČITANEJŠIE



1. Čo sa stane, ak budete cvičiť každé ráno? Toto je 7



2. Čo si dopriať bez obmedzení, ak chcete schudnúť?



3. Viete, aká je prvá pomoc pri kašli? Ulaví sa vám a



4. Táto jedna surovina by rozhodne nemala



5. Trápi vás v zime suchá pokožka? TOP rady, ako sa



6. Čítate sa zle? Toto je 7 overených

zrazu opäť vrátili do čias, ktoré boli môjmu srdcu veľmi blízke. Tanec ku kedysi alfou omegou môjho života a vždy som snívala o tom, že sa stanem inštruktorkou tanca. Avšak vydala som sa trochu inou cestou a vyštudovala som inžiniera z ekonómie. Pracovala som v korporáte, no vždy som vedela že to nie je pre mňa. Že moja cesta je iná a nakoniec som sa našla. Po pár mesiacoch cvičenia som sa rozhodla, že absolvujem svoj prvý kurz inštruktorov jogy.



Joginka Mima - YOGA S MIMOU

Zdroj: Instagram: yogitch.sk

Jednoducho ma to neopísateľne ťahalo byť inštruktorkou, pomáhať ľuďom a učiť jogu. Začiatky boli veľmi náročné, nakoľko počas korvidového obdobia boli štúdiá zatvorené, respektíve s obmedzenou kapacitou a prebytkom inštruktorov. Rozhodla som sa, že keď pre mňa nie je nikde miesto, začnem učiť online jogu. Učila som lekcie jogy cez ZOOM a po pár mesiacoch mi dali šancu v jednom jogovom štúdiu. Avšak ešte stále platili rôzne obmedzenia a mojím jediným študentom bol môj priateľ, ktorý si platil za lekcie, aby ma podporil v mojom sne byť inštruktorkou jogy.

REKLAMA

### PŘERUŠOVANÝ PŮST PRO ŽENY PŘES 45

<p><b>Věk: 45-50</b></p> <p><b>SNÍDANĚ</b> Káva nebo čaj s mlékou ovesných vločkami a ovocím</p> <p><b>PŮST</b> Voda, čaj nebo čerstvé ovoce</p>	<p><b>Věk: 65+</b></p> <p><b>SNÍDANĚ</b> Káva nebo čaj s opečeným celozrnným chleba plátek s jogurtom a jahodami</p> <p><b>PŮST</b> Zelený čaj, černo kofolické s citrónom &amp; vodou</p>	<p><b>Věk: 55-60</b></p> <p><b>SNÍDANĚ</b> Káva nebo čaj s smotanou mléko a mlieko černo a vlašskými</p> <p><b>PŮST</b> Čerstvé ovocie, voda</p>
<p><b>Věk: 50-55</b></p> <p><b>SNÍDANĚ</b> Smoothie s mlékou a ovocím a ovesnými vločkami</p> <p><b>PŮST</b> Voda, čaj nebo čerstvé ovoce</p>	<p><b>OBĚD</b> Pohárka jogurtu s ovocím a kyslou smotanou</p> <p><b>VEČERĚ</b> Citrusová šťava s jogurtom a medom a kyslou smotanou</p>	<p><b>Věk: 60-65</b></p> <p><b>SNÍDANĚ</b> Káva nebo čaj s mlékou ovesných vločkami a ovocím</p> <p><b>PŮST</b> Voda a citrónom &amp; vodou</p>

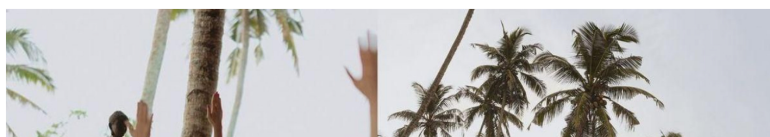
**BetterMe**

**Přerušovaný Půst**  
Změňte, Když Jíte – Ne To, Co Jíte

BetterMe [Otevřít >](#)

Medzitým sme sa rozhodli odísť na cestu okolo sveta, kde som plánovala absolvovať ďalšie rôzne workshopy a kurz RYT 200 inštruktorov jogy. Stretla som sa s rôznymi svetovými kapacitami, no kto najviac ovplyvnil moju cestu bol známy Dylan Werner, ktorého lekcie som navštevovala počas pobytu na Bali a odporučil mi, aby som si svoj ďalší certifikát urobila v jednej z najlepších jogových inštitúcií na svete a to v Yandara Yoga Institute v Baja, California. Absolvovala som tam 3 týždňový kurz, ktorý mi zmenil život. Rozvíjala som si popritom svoje online jogové štúdio a vyučovala som lekcie z rôznych krásnych kútov sveta, ako napr. Havaj, Bali, Papua, Austrália, USA a iné.

Tieto lekcie sú stále dostupné na mojej webovej stránke yogitch a postupne ich dopĺňam o iné rôzne zaujímavé lekcie a destinácie. Po návrate z tejto 8 mesačnej cesty som začala pôsobiť v HYC Petržalka, kde doteraz učím, taktiež pokračujem v tvorbe online joga lekcí pre mojich študentov, aby mohli cvičiť jogu kedykoľvek a kdekoľvek a popri tom organizujem rôzne transformačné holistické pobyty doma aj v zahraničí.



- tipov, ako si rychlo
- Už žiadne premrznuté prsty - týchto 7 tipov
  - Kilá i centimetre sa na vás nalepia ihneď: Toto sú
  - Medzi nami ženami: Ako sa mení menštruačný
  - Koláčik sem, pohárik tam? Opatrne! A keď

Objavte viac → **zalando**



Jogínka Mima - YOGA S MIMOU

Zdroj: Instagram: yogitch.sk

### Prečo práve joga?

Ako som spomínala vyššie, joga opäť zapálila ten oheň v mojom vnútri, ktorý bol pár rokov potlačený. Pripomenula mi moje obľúbené obdobie, kedy som žila len pre tanec, ktorý dodnes milujem. Samozrejme, najprv ma joga očarila len asánovou praxou, pretože som netušila čo vlastne joga je. Že je to filozofia, ktorá je omnoho viac, ako cvičenie. Joga ma naučila byť pokojnejšou, stáť nohami pevne na zemi. Samozrejme nie som nonstop zen a tiež mám svoje emócie, no viem s nimi pracovať trochu inak. Hlavne naplňa moje srdce. Lebo mať prácu, ktorá je zároveň mojím hobby je úplne úžasné. Ten pocit, že viem, že pomáham iným ľuďom je jednoducho na nezaplatenie.

### Máš super postavu, ako sa staráš o svoje telo a myseľ?

Ďakujem. Popravde, milujem pohyb a celý život mám v podstate peknú postavu. Povedala by som, že istú časť zohráva aj genetika. Avšak boli aj časy, keď som pracovala v korporáte, môj život bol tak trochu crazy a viditeľne sa to odrazilo aj na mojej postave. Akonáhle som však z tohto životného štýlu vykročila a začala sa opäť venovať samej sebe a praktizovať jogu, za prvých 6 mesiacov som schudla cca 13 kíla a to len asánovou praxou, nakoľko môj jedálniček sa výrazne nezmenil.

Som ten typ človeka, čo nevie držať diéty. Ja naopak milujem jesť. Kludne si dám o 11 hodine večer vyprážený syr s hranolkami, alebo 10 palacínok. V stravovaní by som asi nebola dokonalým príkladom, avšak nepijem alkohol, nefajčím a som vegetariánka. Milujem sladké a coca colu, ale samozrejme to vyvažujem dostatkom zeleniny a ovocia. Dobré sa najesť je pre mňa istým štýlom meditácie a veľmi to ovplyvňuje moju náladu. Veď my ženy dobre vieme, keď sme hladné, nedá sa to s nami vydržať, haha.

### V čom vnímaš, že ti cvičenie jogy pomáha?

Čo sa týka fyzického tela, pociťujem, že odkedy cvičím jogu som omnoho flexibilnejšia, silnejšia a mám krajšiu postavu. Čo sa týka môjho zdravia, joga mi pomohla s dýchaním, cítim na sebe veľké zmeny, nakoľko keď som bola mladšia som mala astmatické záchvaty a musela som dvakrát denne inhalovať. Pomocou jogy som absolútne odstránila bolesť chrbta, ktorú mi spôsobili dlhé hodiny sedenia za počítačom a taktiež si dovoľm tvrdiť, že mi takmer eliminovala moje tetanické a panické ataky. V mojej mysli som pokojnejšia, vyrovnannejšia a stresové situácie zvládam omnoho lepšie.



Jogínka Mima - YOGA S MIMOU

Zdroj: Instagram: yogitch.sk

### **Máš pocit, že cvičenie a strava vplyvujú aj na to, ako sa cítiš a ako vnímaš samu seba v rámci sebalásky?**

Samozrejme. Som žena ako každá iná a aj keď pre okolie môžem častokrát vyzerat' „dokonalo“ sama v sebe tiež niekedy bojujem s myšlienkami, že sa mi na sebe nepáči hento alebo tamto. Myslím, že je to úplne prirodzené, no aj tak s tým pracujem. Uvedomujem si však, že mám neskutočné šťastie a som zdravá, mladá a relatívne dobre vyzerajúca žena.

My ženy sme ovplyvnené našimi hormónmi, ktoré skáču hore dolu ako na kolotoči a pričom jeden deň sa môžeme cítiť ako bohyně, ďalší sa cítime úplne naopak. Ja osobne som ten typ človeka, ktorý je na seba občas hrdý, že som si zvolila na večeru radšej šalát ako tri krajce chleba no nakoniec to aj tak musím vybalansovať kelímkom zmrzliny od Ben and Jerrys. Pretože si poviem, že si to jednoducho zaslúžim a to je tiež forma sebalásky :)

### **Keď niekto začína s jogou, čo by si mu poradila? Ako často cvičiť, ako začať? Stačí cvičiť podľa videí, či je lepšie ísť na hodinu s inštruktorom?**

Ja si myslím, že je to veľmi individuálne. Tiež som začínala s jogou podľa videí na youtube, avšak treba si uvedomiť, že pozície treba cvičiť správne, aby sme si neublížili. Je rozdiel, keď už niekto má ako také základy, alebo je to pre neho úplne niečo nové. Taká joga v štúdiu pre začiatočníkov je tiež dobrou voľbou. Záleží to na každého povahe, niekto sa hanbí ísť medzi ľudí a zvolí si radšej individuálne lekcie s inštruktorom.

Môj subjektívny názor je, že by bolo dobré, aby sme cvičili aspoň dva až trikrát do týždňa, aby sme na sebe pocítili zmeny čo sa týka aj fyzického tela, ale aj našej mysle. Taktiež je dôležité, aby sme si našli inštruktora, ktorý nám vyhovuje. Pretože sa môže stať, že idete na svoju prvú lekciu jogy, odučí vás to niekto, kto vám možno nie je sympatický, hodinu si neužiješ a povieš si, že joga nie je pre teba. Pritom to tak vôbec nemusí byť. Musíš tomu nechať šancu. Ja verím, že sa do jogy zamiluješ ako aj ja.

### **Stretávaš sa s nejakými mylnými názormi na jogu alebo nejakými predvedčeniami, ktoré nie sú pravdivé?**

Veľmi často. Napríklad: joga je náboženstvo, okultná veda, je to len nudné meditovanie. Nie som typ, ktorý zvládne cvičiť jogu. Nie som dostatočne flexibilná/ý. Nie som silná/ý. Nevieťm urobiť stojku na hlave, alebo zo seba urobiť pračlák, takže ja nemôžem ísť na hodinu jogy. A takto by som mohla pokračovať ešte donekonečna.

Joga je vhodná naozaj pre každého. Existuje mnoho štýlov jogy, ako hatha, vinyasa, power alebo flexi joga. Joga pre začiatočníkov aj pokročilých. Hot joga. Joga pre seniorov alebo joga pre deti. Stačí si nájsť ten svoj štýl, lektora, ktorý ti bude vyhovovať a zahodiť výhovorky.



Jogínka Mima - YOGA S MIMOU

Zdroj: Instagram: yogitch.sk

### **Kolko času človek potrebuje na to, aby sa mohol označiť za jogína?**

Hmm, čo to vlastne označenie jogín je? Ja si myslím, že titul jogína nie je udelený na základe nejakého časového trvania. Jogínom je každý človek, ktorý uznáva túto dávnu filozofiu a neaplikuje ju len na svojej podložke, ale aj v svojom každodennom živote. Z môjho subjektívneho pohľadu je dôležité si uvedomiť, že praktizovať jogu a byť teda jogínom nie je spojené len s formálnym ocenením alebo certifikáciou inštruktora jogy. Niektorí ľudia sa môžu považovať za jogínov po niekoľkých rokoch svojej praxe, zatiaľ čo iní môžu cítiť, že majú pred sebou ešte dlhú cestu. Ide o individuálnu cestu samopoznania a duchovného rastu, ktorá nemá presne určené časové obmedzenia.

### **Existuje niekoľko typov jogy, ktorý preferuješ a prečo?**

Áno existuje veľa typov a za mňa osobne je veľmi ťažké určiť, čo je mojím favoritom. Keď som s jogou začala, bola som uchvátená predstavou, ako jedného dňa budem chodiť po rukách a

zauzlím sa do rôznych pozícií. Prispôbovala som tomu svoju prax a mala som rada dynamické a intenzívne hodiny. Doteraz ich milujem aj ich veľmi rada učím, ale dostala som sa už aj do pozície, kedy si užívam relaxačnú jogu zameranú na zdravý chrbát alebo yin jogu. Záleží to od toho, ako sa v daný deň cítim. Ale áno, asi som skôr typ, čo preferuje jogu, kde si poriadne zamakám a ponatáhujem sa. Milujem ten pocit, ktorý po lekcii vo mne je. Endorfínová sprcha.

### Keby máš vyzdvihnúť 3 pozitíva jogy pre život človeka, aké by to boli?

Vybrať len tri je naozaj ťažké, ale určite je to zlepšené fyzické zdravie, čo sa odráža napríklad na čiastočnej alebo úplnej eliminácii istých bolestí tela, respektíve zlepšenie držania tela. Takisto mentálna pohoda a harmónia, ktoré pomáhajú so zvládaním stresových situácií alebo úzkostných stavov. A lepši spánok.

### Pomáha jogu pri chudnutí alebo ide skôr o budovanie svalov a stabilitu?

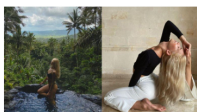
Podľa mňa je to kombinácia viacerých faktorov a jogu pomáha aj pri chudnutí, ale aj pri budovaní svalstva a stability. Záleží to od typu jogy, ktorú človek praktizuje, jej intenzity, ako často jogu praktizuje, ale aj od stravovania a istých genetických faktorov. V joge existuje veľa asán, ktoré nám pomáhajú budovať svalstvo, stabilitu ale aj chudnúť. Ja napríklad učím lekciu pevného tela, ktorá je kombináciou jogy aj iných cvičení a na tejto lekcii ti zaručím, že o toto všetko máš postarané. Dokonca si tieto lekcie zamilovali aj muži.

### Robievaš aj jogu pobyty, ako to celé funguje? Kde a ako to prebieha?

Áno, organizujem rôzne transformačné jogu pobyty doma aj v zahraničí. Ja osobne tieto pobyty úplne milujem. Či už je to víkendový pobyt na Slovensku alebo v Čechách, alebo ajurvédsky pobyt na Srí Lanke. Každý je iný, výnimočný a transformačný. Zameriavam sa na ženské pobyty, pretože ženám rozumiem. Pobyty, ktoré organizujem sú trošku odlišné od tých, ktoré poznám. Dávam do nich celé svoje srdce a energiu. Snažím sa, aby každý pobyt priniesol niečo nové.

Nie je to len o asánovej praxi, na mojich pobytoch ideme do hĺbky seba. Rozprávame sa, riešime potlačené traumy. Plačeme aj sa smežeme. Nesúdime sa, posilňujeme vzájomnú podporu a pochopenie. Súčasťou mojich pobytov sú ženské kruhy, rôzne rituály a čistenie energií. Veľa z mojich pobytov zdieľam na svojom instagramovom účte yogitch.sk, kde môžete vidieť tú neskutočnú energiu, ktorú vždy so ženami medzi sebou vytvoríme. Budujú sa nové priateľstvá a pre mňa sú to tie najemotívnejšie zážitky, ktoré mi dávajú pocit naplnenia z toho čo robím. Pretože táto práca je pre mňa poslanstvom.

Mima nie je jediná, ktorá v joge našla samu seba. Aj Sabinka má za sebou krásny príbeh, odišla na Bali, kde sa rozhodla ísť si splniť svoj sen, všetko predala a začala žiť na mieste tak vzdialenom, no zároveň jej srdcu blízkom. Prečítajte si viac aj o jej príbehu:



DIVA.SK

Všetko predala a odišla žiť na Bali učiť jogu: Príbeh inšpiratívnej Slovenky, ktorá sa rozhodla ísť...

### aktuality navyše

Vďaka ľuďom, ktorí podporujú našu prácu môžeme aj na Diva.sk denne prinášať dôveryhodné informácie a zaujímavý obsah.

Získajte predplatné teraz



ZDIEĽAJ



DISKUSIA / 0

11.7.2023 07:05 | Zdroj: Diva.sk | Foto: Instagram: yogitch.sk

ČÍTAJTE VIAC O TÉME: [#rozhovory](#), [#joga](#)

VŠETKY TÉMY

### SÚVISIACE ČLÁNKY



INŠPIRÁCIE

Kráľovský komentátor: Kráľ Karol III. posunie trón svojmu synovi až na smrteľnej posteli. Od monarchie sa...



INŠPIRÁCIE

Po pauze na materskej sa vracia späť! Nie je ľahké vyhodnotiť aktuálny stav konkurencie, prezradila úprimne...



INŠPIRÁCIE

Svadbou všetkých prekvapili: V skutočnosti sme sa poznali už dlhšie, prezradila exkluzívne Daniela...



### LIFE BALANCE

**📺** Aj po nevere sa dá nájsť šťastie: Hoci my sme ho nehládali, prezradil Michal Hudák. S jeho Lenkou sú v tom...



### CELEBRITY

Adam Pavlovčin otvorene o tom, aké poznámky mu vždy ubližovali: Človek musí vedieť odhadnúť situáciu...



### INŠPIRÁCIE

S Barbarou sme mali tajnú dohodu, ani jeden z nás ju nikdy neporušil, prehovoril po prvýkrát po jej smutnom...

## PRÉMIOVÉ ČÍTANIE



### PRÉMIOVÉ ČÍTANIE

**📺 navyše** Fenomén NEPO BABIES - privilegované deti: Po vlne kritiky vracajú úder! Dosiahli úspech len vďaka...



### PRÉMIOVÉ ČÍTANIE

**📺 navyše** Kedy si cvičením môžete ublížiť? Zdravotne na tom môžu byť lepšie ľudia, ktorí cvičia...



### MAMIČKY

**📺 navyše** Kristína Tormová: (nie)SOM sama

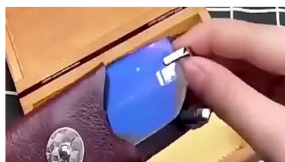


### SPRAVODAJSTVO

**📺 navyše** Každý druhý Slovak má nadváhu, každý štvrtý obezitu. Naša strava je katastrofálna (podcast)

**LIDL**  
Správna voľba

Prelistuj si nový leták platný od pondelka



Najnovšia generácia inovatívnych okuliarov na predpis so...  
oggbenessere.com



Stereotyp o ženách - zlých vodičkách už dávno neplatí: Poradiť si vieme aj...



Prenosný schodiskový výtah môže byť inštalovaný za niekoľko sekúnd.  
Prenosné schodiskové výtahy | Reklamné inzeráty.



Arogantné a povýšenecké: Toto sú najneobľúbenejšie hviezdy aj v...  
diva



Obytne Kontajnery na Predaj: Neuveriteľné Ceny, Ihneď k Použitiu!  
Úložné jednotky | Reklamy vo vyhľadávani



Novodobá Afrodita? Tak vidia Martinu Schindlerovú v plavkách: Aktuálne si...  
diva

by Taboola

## NAJNOVŠIE LETÁKY



Lidl od 13.01.2024

Bez platnosti

OTVORIŤ LETÁK



Billa od 10.01.2024

10. 01. 2024 - 16. 01. 2024

OTVORIŤ LETÁK



TESCO supermar...

10. 01. 2024 - 16. 01. 2024

OTVORIŤ LETÁK



Labaš od 12.01.2024

12. 01. 2024 - 25. 01. 2024

OTVORIŤ LETÁK



## MÔŽE VÁS ZAUJÍMAŤ



### NAJMAMA

**3x navyše** Kristína Tormová: (nie)SOM sama



### NAJMAMA

Bývalý manžel Megan Fox podstúpil vazektómiu, o svojom rozhodnutí prehovoril celkom úprimne



### KOKTEJL

Sklamaná Nela Pocisková to nedokázala v sebe udržať: Smutno mi je... odkaz všetkým Slovákom!



### AKTUALITY

Umenie sa môže páčiť, ale aj nemusí. Teší nás i provokuje (príhovor prezidentky k odovzdávaniu vyznamenaní)



### RECEPTYK

Kávoový zákusok fahučký ako pierko: Robte rovno dvojitú dávku, aby vám aspoň kúsok ostal



### RECEPTYK

Rakúske knedle parené v smotane: Sú obrovské, nadýchané a nikdy nestačí len jedna

## NAJNOVŠIE ČLÁNKY



### INŠPIRÁCIE

**📺** Deň, počas ktorého sa prepisuje história: Svet má nového kráľa i kráľovnú. Frederik X. mal po reakcii davu ľudí slzy v očiach



### CELEBRITY

Roky patrili k najkrajším párom, dnes je ich láske už definitívny koniec: Miláčik žien dokonca prekvapil vyhlásením o svojom živote



### INŠPIRÁCIE

Kráľovský komentátor: Kráľ Karol III. posunie trón svojmu synovi až na smrteľnej posteli. Od monarchie sa máme čo učiť (rozhovor)



### INŠPIRÁCIE

**📺** Existuje medzi baletkami štandard krásy? Baletka potrebuje vydať toľko energie, že keby mala ešte aj držať dieťa, nezvládla by to, hovorí Nina Poláková



### LIFE BALANCE

**📺** Z búrliváka oddaný tatko! Tušíte však, ktorá známa hviezda zachránila jeho vzťah? Každý večer som vypil celú fľašu, striedal ženy, priznáva dnes mnohé šialené chvíle sám Robbie Williams



### CELEBRITY

Prevalilo sa ďalšie meno, kto bude v Let's Dance - karty zrejme opäť raz zamieša aj televízna konkurencia



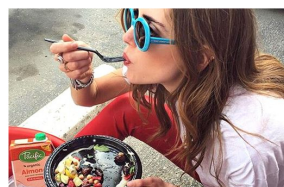
### ASTROLÓGIA

Horoskop na 14. január: Čo vás dnes čaká podľa vášho znamenia?



### CELEBRITY

Nové informácie ukazujú, že k nešťastiu viedli smutné zhody okolností: Do lietadla nemal herec



### CHUDNUTIE

Od týchto 3 diét dajte radšej ruky preč! Môžu spôsobiť zlú náladu a jojo efekt

vôbec nastúpiť, bola tam s ním aj jeho priateľka, s ktorou žil po rozchode s manželkou

[ĎALŠIE ČLÁNKY](#)

**Prihláste sa k odberu newsletterov, aby vám už neunikla žiadna dôležitá informácia.**