

Plavky, Agent  
Provocateur,  
náramky,  
Cruciani C,  
kožený  
náramek,  
Swarovski.

## PADDLEBOARD JÓGA

Co má jóga společného se surfingem? Zpevněné torzo a neustálé hledání rovnováhy! Takhle kombinace, tzv. paddleboard yoga nebo sup yoga, vznikla na Havaji, a až je u nás zatím téměř neznámá, tušíme, že se brzy stane velkým hitem. Pokud si chcete jógu na surfu vyzkoušet, k zapůjčení jsou paddleboardy například ve Žlutých lázních. „Jóga na surfovém prkně je složitější, váš smysl pro rovnováhu a stabilitu se při ní prověří mnohem víc. Na druhou stranu tak skvěle vnímáte prostor, přírodu, vzduch, a když náhodou spadnete, tak do měkkého,“ říká Zuzana Klingrová, programová ředitelka Resortu Svatá Kateřina a instruktorka studia Fitlight.

# NAJDĚTE BALANC!

Těžko věřit, kolik energie se vejde do téhle štíhlé krásky – její nasazení (a postavu!) by jí mohla závidět leckterá z nás. Balancuje mezi prací a rodinou, a aby toho nebylo málo, odjíždí na měsíc do severní Indie učit děti. Kde hledat (a jak najít) rovnováhu, nám poradila IVANA JIRĚŠOVÁ.

FOTO LUCIE ROBINSON TEXT ANDREA KEPKOVÁ STYLING MILENA ZHURAVLOVA



Plavky, Agent  
Provocateur,  
náramky,  
Hermès.

## BOJOVNICE S VĚTREM

„Jsem sprinter. Dokážu vydat obrovské množství energie, když se ale nehlídám, následuje pak propad, kdy nemůžu nic. Díky józe jsem se naučila energii šetřit a rovnoměrně ji rozložit,“ říká Ivana, která se józe věnuje už deset let, z toho poslední tři roky cvičí i bikram jógu v pankráckém studiu. Její slova potvrzuje i Zuzana. „Dnešní moderní ženy zažívají obrovský nápor a jóga jim kromě pevnějšího těla pomůže uklidnit mysl a nalézt sebe samu,“ říká Zuzana. „Je třeba znát svou kapacitu, nepřetěžovat se,“ radí Ivana. „Neříkám, že to umím, ale snažím se! I když mám před sebou spoustu práce, nejprve si odpočinu, nabiji se energií a pak na to vltnu s čistou hlavou.“



Triko, Zara, plavky,  
Calzedonia,  
náramek, H&M.

„Bez jógy by to nešlo,  
myslím, že ji budu cvičit  
do skonání sil. Je to pro  
mě cesta k harmonickému  
životu.“

## HLAVU VZHŮRU

Na Ivaně bezmezně obdivujeme dvě věci: způsob, jakým zvládá pracovní a rodinný zápal, a její vysportované pozadí (kterému ona přezdívá „stroužky česneku“). Kromě jógy, kterou se snaží cvičit třikrát až čtyřikrát týdně, protahuje svůj vysportovaný zadeček i každodenní chůzí: „Pořád chodím po Praze pěšky, to ujdou klidně čtyři kilometry denně.“ A recept na harmonický život? „Člověk musí zjistit, co mu dělá dobře, a každý den dělat aspoň jednu věc, při které je šťastný. Tak je důležité vybalancovat každý den; od spánku přes práci až po jídlo.“ říká Ivana, která o zdraví svého těla pečuje i zevnitř. „Snažím se jíst střídavě, pravidelně a nesníst na posezení plný talíř jídla. Mám pocit, že jídlo ovlivňuje psychiku, takže vybírám potraviny, které jsou čistší a nezanášejí organismus.“

## POZDRAV SLNCI

Ivana a její osmiletá dcera Sofie se s organizací Brontosauři v Himálaji chystají do Malého Tibetu na měsíc učít děti třetí a čtvrté třídy. „Je to organizace, kterou posvětil Václav Havel nebo dalajlama, na jehož přednášku se tam snad ve volných chvílích dostanu. Zatím se ale spíš připrav nervuji, než těším, alesnad to brzy opadne!“



Plavky, Calzedonia,  
náhrdelník, Zara.



Plavky, Mara  
Hoffman,  
net-a-porter.  
com, náramky,  
Cruciani C.

MAKE-UP: MARGITA SKREMKOVÁ, MAYBELLINE NY, PRODUKCE: FILIP JÁGR