

Už sa nesnažím hrať na macherku v krátkej bundičke. Keď je pri nakrúcaní zima, dám si obrovskú bundu, čiapku, šál aj termobielizeň. Nechcem ochorieť.

Výška stošesťdesiatsedem centimetrov jej zahatala víťazstvo v tínedžerskej súťaži Miss Petržalka.



Bolesti sa nepoddám

Poctivo chodí na preventívne zdravotné prehliadky, zuby si dáva vŕtať bez umŕtvenia, denne cvičí a je zásadne tri jedlá denne. Kvete Horváthovej (40) možno pevnú vôľu len závidieť.

TEXT Martina Palovčíková

FOTO Laura Witteková, TV Markíza, Michal Šebeňa, Emil Vaško, Shutterstock



↑ Preventívne prehliadky prsníkov, ale aj celkového zdravotného stavu berie Kvetka zodpovedne.

Ako tinedžerka ste účinkovali v detskej relácii Crn-crn. Už vtedy ste túžili zasvätiť život televízii?

Celé sa to začalo oveľa skôr. Už v škôlke som sa zúčastňovala na rôznych recitačných súťažiach a vystúpeniach. Ako druháčka na základnej škole som aj vďaka svojej pani učiteľke, ktorá upozornila rodičov na konkurz, išla na hlasové skúšky do Detskej rozhlasovej dramatickej družiny, ktoré som vyhrala. Možno aj preto, lebo som nikdy nebola trémistka. Takže od ôsmich rokov som nakrúcala rozhlasové rozprávky, hry pre mládež a neskôr ma zavolali aj do dabingového štúdia.

A odtiaľ rovno do televízie?

Ešte nie. Asi v pätnástich ma spolužiačka nahovorila na kurz pre modelky a fotomodelky. Učili nás správne chodiť, sedieť, bolo to celkom vtipné. Popri ostatných krúžkoch, ktoré som navštevovala – klavír, výtvarný, spev a rozhlas –, som to brala ako spestrenie a novú skúsenosť. V rámci tohto kurzu som išla aj na Tinedžerskú Miss Petržalky.

Tam si vás všimli?

Chceli so mnou nakrútiť príspevok, ako žije dievča zo sídliska, ktoré sa vybralo na súťaž Miss. Bola sobota popoludní, moji rodičia mali siestu, domáce oblečenie a ja som dovedla do bytu celý televízny štáb. Ale oni už boli zvyknutí na moje nápady a prekvapenia, na to, že som akčné dieťa. Takže sme nakrútili reportáž a na jej základe sa mi ozvali dramaturgičky relácie, či by som neprišla na kamerové skúšky. Išla som, vyšlo to a stala som sa moderátorkou relácie Crn-crn.

Do prekvapujúcej situácie ste dostali rodičov aj vtedy, keď ste prišli s prsami.

Dodnes si rada vypočujem ich názor, radu či životnú skúsenosť. Ale vtedy, ako dvaťročná, som si povedala, že som dospelý svojprávnny človek, ktorý zvládne uniesť na pleciah zodpovednosť za svoje činy. Samozrejme, predtým som sa radila s lekármi aj s kamarátkami, ktoré už na takom zákroku boli. Nechcela som rodičov stresovať. Navyše, v tomto by ma nepodporili. Preto som sa

SOM STRIEDMA

Vo všetkom sa snažím nájsť zlatú strednú cestu. V cvičení, v oddychu, v práci aj v jedle. Základom je počúvať svoje telo a vnímať jeho signály. Myslím, že keď sa na chvíľu zastavíme a dáme si pauzu, všetci sa to dokážeme naučiť. Aby sme nešli sami proti sebe. Ja sa snažím robiť veci v harmónii so svojím telom, nie ísť proti nemu.

rozhodla, že im to oznámim až ako hotovú vec. Mame som povedala, že ma to mrzí. Čo jej ostávalo? Len prijať to.

So silikónmi ste bez problémov aj dojčili, no pred pár rokmi ste si dali implantáty vymeniť. Vyskytol sa nejaký problém?

Nie, ale po dojčení už neboli prsníky ako predtým. Keď mala dcéra Paulínka asi tri roky, rozhodla som sa ísť na reoperáciu. V tom čase som sa vracala na obrazovku, tak som si povedala, že je čas to riešiť.

Musíte chodiť častejšie na lekárske kontroly?

Úplne rovnako ako ženy, ktoré nemajú upravené prsia. Raz ročne sa snažím ísť na preventívne vyšetrenia, ale nielen prsníkov. K celkovej bežnej preventívke by som však mala pridať ešte jednu. Mama môjho otca umrela na rakovinu hrubého čreva, čiže istá predispozícia je aj u ďalších generácií. A keďže mám po štyridsiatke, mala by som myslieť aj na kolonoskopiu. Keďže to však nie je najprijemnejšie vyšetrenie, ešte ho tak trochu odsúvam.

Syndróm bieleho plášia však

Už nejaký čas sa snažím počúvať signály svojho tela, aby som nič neprepískla, zbytočne sa nevyčerpávala a neoslabila si imunitu.

podľa všetkého nemáte.

Vôbec! Napríklad u svojho stomatológa som jediná pacientka, ktorá nepotrebuje pred ošetrením zubov žiadnu injekciu. Mne jednoducho vrtajú a ošetrujú zuby bez umŕtvenia. A prečo? Potrebujem vedieť, kedy ma zákrok ako bolí, aby som vedela, či bolesť ešte súvisí s ošetrením, alebo ma to bolí inak či intenzívnejšie, alebo už menej. Povedala som si, že som bojovníčka a vydržím to, bolesti sa nepoddám. Ibaže sa na niektoré vyšetrenia trochu dlhšie odhodlávam.

Bolí ste taká hrdinka aj v detstve?

Lekárov som sa nikdy veľmi nebála, a to som preskákala všeličo. Mala som zlomenú kľúčnu kosť, keď som utekala s rukami vo vreckách a pri páde som ich nestihla vytiahnuť. Aj nohu som mala zlomenú, členky vytknuté, vybrali mi nosnú mandľu aj krčné – v tých časoch ešte bez narkózy –, lebo som mávala často angíny a hrozila mi reumatická horúčka. Pripúťali ma ku kreslu, nohy aj ruky, a keď som videla tie nástroje, nebolo mi všetko jedno. Ale prežila som to.

Bolí úrazy pri nakrúcaní Farmy maličkosť?

Na jednej farme som tak prechladla, že bol z toho zápal pľúc a skončila som na silných antibiotikách. Aj na ďalšej farme mi bolo zima, fúkal silný severák a k tomu som ako bonus aj zmokla do nitky. Keď som sa neskôr šmykla a spadla

na schodoch z rézie, cítila som, že je zle. Potom stačilo už len jedno kýchnutie v predklone pri umývačke riadu a viac som sa nevystrela. V tomto stave som odšoférovala auto na pohotovosť a skončila na infúziách. Po týchto príhodách si na zdravie dávam veľký pozor.

Vaša obľúbená je vraj hotové fitnesscentrum. Cvičíte veľa?

Teraz tam mám len eliptický trenažér, momentálne však slúži ako vešiak na šaty. Aj trampolínu sme prechodne odpratali. Už nejaký čas sa snažím počúvať signály svojho tela, aby som nič neprepískla, zbytočne sa nevyčerpávala a neoslabila si imunitu. Aktuálne som pracovne veľmi vyťažená, takže náročnejšie tréningy nemôžem robiť. Radšej si rozložím „jogamatku“, teda karimatku, na ktorej sa cvičí joga, a robím dychové cvičenia, strečing, joga. Samozrejme, dám si aj nejaké drepy, „brušáky“, snažím sa cvičiť s vlastnou hmotnosťou. Aj v hoteli, kde som počas nakrúcania Farmy ubytovaná, mám so sebou vždy „jogamatku“ a každý deň začínam cvičením.

Keďže stále cestujete na nakrúcanie a spát, nekazí vám vašu zdravú snahu nepravidelné a navyše reštauračné stravovanie?

Pravidelná strava je u mňa absolútny základ! Aj pri nakrúcaní si vyhradzujem čas na to, aby som sa mohla v pokoji naraňajkovať, mala teplý obed a nevynechala večeru. Jedávam trikrát denne. Kedysi som sa

V RODINE

Kveta je už dlhé roky tvárou AVON Pochodu proti rakovine prsníka, ktorý sa tento rok koná v sobotu 17. júna na Bratislavskom hrade. Zdravie jej nie je ľahostajné. Preventívne prehliadky, nielen prsníkov, absoljuje pravidelne a poctivo, lebo vie, že vedľa zachrániť život. „Mama môjho otca zomrela na rakovinu hrubého čreva. Mama môjho otca umrela na rakovinu hrubého čreva, čiže istá predispozícia je aj u ďalších generácií. A keďže mám po štyridsiatke, mala by som myslieť aj na kolonoskopiu.“

Mladšia sestra Lucia Barmošová je tvárou konkurenčnej televízie.



skúšala stravovať podľa teórie, že treba jesť päť-šesť ráz denne. Ale zistila som, že mi stačí jesť trikrát za deň. Desiate a olovranty nepotrebujem.

Ani jablčko či oriešky?

To si dám v rámci tých troch jedál. Po raňajkách vždy nejaké ovocie a po obede sladkosť, koláčik či zákusok. Takto mi to vyhovuje. Jem plus-mínus každých päť hodín. Ak by ma aj chytil nejaký vlčí hlad medzi jedlami, poviem si, že to vydržím a nebudem si zbytočne preťažovať organizmus. Tráviciemu traktu doprajem dostatok času, nech spracuje to, čo má. Ide o vôľu, o nič iné. Aj keď občas, najmä večer, už rozmýšľam nad tým, čo by som si urobila na druhý deň na obed.

Taký dobrý rezeň?

Ja, ktorá som bez mäsa nevydržala ani deň, ho už druhý mesiac nejem! Po všetkých kauzách s mäsom, čo boli v poslednom čase, som si povedala, že ho skúsím z jedálneho lístka vypustiť. V reštauráciách, kde sa teraz kvôli nakrúcaniu viac stravujem, neviem zistiť pôvod mäsa.

Bez mäsa vám predtým chýbala energia. Už nechýba?

A vidíte, zistila som, že dokážem fungovať aj bez mäsa. Zatiaľ mi nechýba. Cítim sa ľahko a dobre, hoci som sa bála, že sa budem snažiť kompenzovať ho väčším množstvom jedla alebo sladkým. Ale nie. Dokonca sa mi zlepšila pleť. Beriem to ako zaujímavú zmenu, experiment vo svojom živote a určitý druh očisty, detoxikácie. Samozrejme, nevyľučujem, že sa k mäsu vrátim, keď budem viac doma a budem vedieť, z čoho varím.

Varíte rada?

Veľmi ma to baví. A nemám nič ani proti domácim prácam, relaxujem pri nich. Pri

nakrúcaní musím veľa rozmýšľať, kombinovať a pri manuálnej činnosti môžem vypnúť mozog a zapojím telo – ruky, nohy. Keďže v sobotu, nedeľu, pondelok a vo štvrtok som teraz na Farme, v piatok popoludní, keď sa Paulínka vráti zo školy, je náš upratovací deň. Dcéрка má deväť rokov, je už veľká slečna, pomáha mi dokonca aj so žehlením, rada umýva riad, vysáva. A pritom si spolu spievame, klebetíme.

Ale predsa, nie ste z takéhoto fungovania už unavená? Sama vravíte, že sa nechcete hrať na mladicu.

Keby som vo svojom mužovi nemala takú oporu, akú mám, túto prácu by som nemohla robiť. A ani by som nerobila, určite by som nešla proti svojej rodine. V lete oslávim osemnásť výročie svadby a manžela stále veľmi milujem. Domov je pre mňa útočisko, kde ma čaká pohoda, môžem si tam slobodne vydýchnuť. Keď som naposledy prišla z Farmy, môj muž a Paulínka ma už čakali, sadli sme si k telke a pozerali staré videá, keď bola ešte maličká. Bol to taký nádherný večer a bola som taká šťastná, že budem mať z toho energiu na celý ďalší týždeň. Tým chcem povedať, že mať dobré zázemie je nesmierne dôležité. Mať aspoň jednu spriaznenú dušu, domáceho miláčika, jednoducho niekoho, pri kom máte pohodu.

Nakrúcanie Farmy končíte v júni, predpokladám, že letnú dovolenku si asi nepredstavujete na slovenskom vidieku.

Naopak, s rodinou trávim veľa času na Slovensku. Nie sme až takí cestovatelia. Raz ročne ideme k moru, to nám stačí. Väčšina mojej rodiny žije na vidieku, takže sme tam naozaj často, a budeme tam aj toto leto. 2



↑ V týchto týždňoch Kvetka nakrúca už ôsmu sériu populárnej realityšou Farma.



➤ Ako dieťa vodila domov zatúlaných psíkov, nedávno krstila kalendár Slobody zvierat.

↑ V tehotenstve to vytiahla na deväťdesiat kíľ. Dnes má dcéra Paulínka deväť rokov a Kvetka takmer polovičnú váhu.

↖ Ranné vysielanie TV Markíza by bez krátkovlasej blondínky ani nebolo ono.

← AVON Pochodu proti rakovine prsníka sa moderátorka zúčastňuje pravidelne.

KTO POMÁHA, TEN SI ZASLÚŽI DARČEK!

Príďte na Avon Pochod proti rakovine prsníka 17. júna s týmto Zdravím do nášho stánku a dostanete Jemný pleťový peeling na normálnu až suchú pleť AVON TRUE. Vidíme sa v tretiu júnovú sobotu na bratislavskom hrade.

