

DÍKY ZA NOVÝ DEN

*Úspěšné a talentované ženy
a jejich všední rána. Svěřily se
nám, jak vypadají...*



„Miluji brzké ráno, když doma ještě všichni spí. Využívám toho klidu a nejprve vyřídím všechny e-maily, které mi přes noc přistály ve schránce. Největší ranní záhadou je pak naše pětiletá dcera Mia, která vstává vždy na minutu přesně. A pak už se ráno samozřejmě točí jen a jen kolem ní.“

LUCIE MÁDLOVÁ
VÝKONNÁ ŘEDITELKA, ASOCIACE
SPOLEČENSKÉ ODPOVĚDNOSTI



“KDYŽ MÁM VÍC ČASU, COŽ
BÝVÁ JEN O VÍKENDU,
SÁHNU PO KNIZE.”

GEORGIA BALTAG
MARKETINGOVÁ ŘEDITELKA, MASTERCARD



„Já rána miluji. A protože na začátku každého nového dne, aby byl pro mě úspěšný, je velmi důležitá uvolněnost a vyrovnanost ducha i těla, nepřipouštím si na jeho startu žádné šedé nebo temné myšlenky. Moje rána začínají jógou, po níž následuje snídaně. Když to počasí dovolí, velmi ráda cvičím i snídám na zahradě. Podstatnou součástí mých ranních zvyků je na chvíli se zastavit a zamyslet se nade vším, za co jsem v životě vděčná, a pak popřemýšlet nad tím, co mě ten den čeká a čeho chci dosáhnout.“



„Budík zvoní v šest a snažím se opravdu vstát, mám ráno ráda bez stresu. Piji vlažný ženšenový čaj kombe s citronem a cvičím sestavu hormonální jógy. Syn začal hrát na klavír a já se ke klavíru snažím vrátit, takže každé ráno aspoň čtvrt hodiny hraji. Pak připravíme společně svačinu a tašku do školy. Chodíme pěšky, což oceňuje nejvíc naše fenka Jacka Russella. Kolem půl deváté už začíná pracovní den v mnohem rychlejším tempu.“

DANA BÉROVÁ, PODNIKATELKA A INVESTORKA

„Většinou jsem zvyklá pracovat do pozdních nočních hodin, takže moje rána jsou vesměs stejná, velmi klidná, zaměřená pouze na mě a rodinu. Moje snídane končí ranní kávou s ovesným mlékem, vše za poslechu ranních zpráv na ČT24.“

BEATA BANÍKOVÁ, MAJITELKA RESTAURACE SOHO



„Hlavně v zimních měsících a do tmy vstávám dost nerada, takže jsou moje rána většinou velmi rychlá:

Pro protažení pět pozdravů slunci. Pro probuzení rychlá sprcha zakončená studenou vodou.

Pro rychlou a zdravou snídani jsem se nechala inspirovat kolegy z Fresh&Tasty a jejich duhovou miskou, ve které je vše pro zdravý začátek dne: celozrno, bílkoviny, ovoce a na přilepšenou med nebo javorový sirup.“

ANDREA VĚTROVCOVÁ
MARKETINGOVÁ MANAŽERKA,
ZÁTIŠÍ GROUP

“ NIKDY NEVYNECHÁM PĚTMINUTOVÉ DECHOVÉ CVIČENÍ, KTERÉ POMÁHÁ NALADIT TĚLO I DUŠI PROTI STRESU. ”

SILVIA HRONCOVÁ
ŘEDITELKA OPERY ND A STÁTNÍ OPERY



„Vstávám před sedmou a pořádně mě probere ranní sprcha, rychle stíhám make-up a upravit si vlasy... Budím svého syna a partnera, ani jeden nechce vstávat, tak to ještě zopakují... Synovi chystám snídani a svačinu a za neustálého popohánění ho odvezu do školy, abych před devátou dorazila do kanceláře. Zapínám počítač, prohlédnu e-maily a následuje tradiční káva a snídane s kolegy, kdy si sdělujeme, co nás ten den čeká.“

HELENA VYHNÁNKOVÁ
MARKETINGOVÁ MANAŽERKA,
M&S

„Přirozeně se probudit je pro mě skvělý způsob, jak začít den. Vypiji sklenici teplé vody s citronem a následně si připravím svoji první kávu – oblíbené Nespresso Linizio. K tomu si pustím zprávy, vyřídím osobní e-maily nebo si přečtu pár stránek v knize. Je to třicet posvátných minut, které mám každé ráno pouze pro sebe. V 6.45 už budím své dvě děti...“

ANDREA PETROVÁ, MARKETINGOVÁ MANAŽERKA, NESPRESSO



„I když se mi ne každé ráno podaří vyšetřit třeba půl hodinu, snažím se vždy stihnout alespoň pár cviků jógy.“

Dalším spolehlivým rituálem je ranní čaj – někdy si ho musím vzít s sebou do termosky a dopít v autě nebo v metru, ale bez čaje můj den nemůže začít. Nejoblíbenější rána jsou ta, kdy jsem ještě doma, když se probudí náš syn Ángel – jeho ranní hlášky mě většinou rozveselí na celý den.“

BARBORA CHUECOS
GENERÁLNÍ ŘEDITELKA,
MARY KAY

