

Miška - iskra, ktorá rozjasní tvoj deň
Vždy, keď sa s niekým novým
zoznamujem, snažím sa o ňom
zapamätať si čo najviac. Pri Miške si
doslova pamätám jej prvé slová: „Ahojte,
som Miška, Andrejova manželka, nie
sestra, aj keď" viacerí tvrdia, že sa
podobáme, a som mamou troch detí."
Prvá veta ma prekvapila, druhá ma
doslova šokovala. Toto drobnučké
dievčatko je trénerka a mama troch
detí? No už o päť minút mi bolo jasné,
že je to tá najlepšia trénerka, akú som si
mohla želať. Miška je dokonalá
kombinácia profesionality, rešpektu a
ľudskosti. Ak niekto prvýkrát dokáže
vyskočiť na box, spraviť stojku,
chest-to-bar alebo prekoná svoj osobák
na činke, Miška sa teší, skáče, kričí od
radosti. Doslova prežíva s každým
všetky radosti z každého crossfit

tréningu. S Miškou môžeš pokecať o čomkoľvek - stačí spomenúť deti, zvieratá alebo jedlo :). Miška miluje zvieratá... Raz som prichádzala do gymu a počula som ju, ako sa k niekomu extra nežne prihovára. Úplne ma to prekvapilo, keďže na tréningoch väčšinou kričí a jej energia a pozitivizmus ťa prinúti dokončiť každý cvik, aj keď máš chuť to vzdať. Až vo vnútri som zistila, že niekto priviedol na tréning psíka :). Ďalšia téma, pri ktorej Miške žiaria očka, je jedlo - veľa dobrého jedla :). A tým myslím jedlo ako langoše, bryndzové halušky, Doritos či plnená paprika. Áno, Miška je výživový poradca, ale výživový poradca s nohami na zemi a so správnym vzťahom k jedlu. Pretože po jednom crossfit tréningu z teba nebude kulturista a jedno obľúbené jedlo neznamená nezdravý životný štýl.

Rovnováha je klíč k dlouhodobému
výsledku.