

## Černocká: Víc než chlapy probírám vzhled!

Deník Šíp - 9.10.2006

*PRAHA - Na Petru Černockou snad neplatí čas. Vypadá stále mladě, spokojeně a srší energií. V poslední době i ji oslovila Bikram jóga, jejíž první studio bylo minulý týden otevřeno v centru Prahy v Karoliny Světlé.*

A protože je Petra ženou činu, už zítra se chystá na první zkušební lekci tohoto specifického pojetí jógy, kterému propadly i hollywoodské hvězdy!

### **Vypadáte stále svěže, mladě a krásně. Jak to děláte?**

Jsem už ve věku, kdy se svými vrstevnicemi méně probíráme chlapy a děti, a ústředním tématem se stává, kdo a jak na svůj věk vypadá. Nijak to ale nepřeháním, protože nehodlám strávit poslední třetinu života jen úpornou konzervací svého mládí. U mě jsou mi příznivě nakloněny geny a jediná má zásluha je, že se omezují v jídle a pěstují jakýkoli zdravý a nenásilný pohyb.

### **Co vás vedlo k rozhodnutí navštěvovat Bikram jógu?**

Nejdříve mě to ani nenapadlo, ale moje kamarádka Martha Elefteriadu rezolutně prohlásila: Budeme tam chodit! A protože téhle kamarádce já nikdy neodmlouvám, už jsme se přihlásily.

### **Máte nějaký speciální jídelníček, kterým si udržujete stále štíhlou postavu?**

Myslím, že už jsem prozkoumala všechny možné způsoby stravování, které by vedly k tomu, aby se ze mě nestala tetka s pažemi jako kuchyňské válečky. Věřím na dělenou stravu, hodně zeleniny, a samozřejmě pohyb. Teď se mi velmi osvědčuje, že ráno nesnídám. Víím, je to proti zavedeným zvyklostem, ale někde jsem se dočetla, že ráno se organismus stejně jen čistí a nepotřebuje, aby se do něj ještě něco přihazovalo. Takže si ráno dám slabou kávu a sklenici vody. Kolem desáté zbaštím nějakou maličkost, třeba pár sušených meruněk, nebo malý jogurt a je to. Za poslední týden jsem se tak zbavila dvou kilogramů, které jsem na sobě neměla ráda.

### **Můžete prozradit, na jakých projektech momentálně pracujete?**

Nejsem nijak originální a i já teď chystám na náš přeplněný trh vypustit CD. Tentokrát je to album, kde budou jen moje autorské písničky, což by mi žádné vydavatelství nedovolilo, protože by trvali na Saxoně, Nákladáku a dalších mých známých písničkách. Jenže já už se vracet zpět nechci a chci zpívat o tom, co žiju teď. No a tak mi nezbývá, než sáhnout do kasy a vydat si tuhle desku sama. Neskromně se domnívám, že třeba některé texty se mi povedly a mají nadhled dámy mého věku. Myslím, že bude poznat i to, že mám ráda Vlastu Redla a taky mi všechny písničky aranžovali a nahráli hoši z jeho kapely. Tedy alespoň já, a snad i moji příznivci se na tohle CD moc těším.

Pavλίna Horníková