

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

Tady je Čestmír strakatý, vítejte u dalšího dílu mého podkástu.

Děkuji moc všemno podporu na hero hero.ca o lomeno Čestmír.

Dnes si mým hostem, Štefan Bláhovec, odborník na fitness a zdraví životní stil, mimo jen nejakej šef, síť fitness center form k Vektory. Vítám vás, dobrý den.

Často říkají, že často říkají, že často říkají, že často říkají, že často řadí se se mnou o tom baví.

Či mě sport, či mě to pro vás?

To je zajímavá otázka. Takto na začiatok, pre mě je to správná cesta životom.

Já stále hovorím, že cvičí čítají a cestovatí. To je taký základny cocktail pro dobrý život a ten pohyb treba si uvedoumit, že to je investíci a hlavně.

Vlastně mít ovoci, že budeme zběrat, keď budeme mají 50 plus, že v nějaké fáze života je to, že chceme páčit, potom chceme redukovat svojich motnost, ale na konci dnia je to, my si zarabáme na kvalitnější život do budúcna.

Takže tak to to vnímám. Je to velká investíci a do seba.

No ale zároveň vy sám sportujete, nebo sportovalste, nebo bylo to pro vás někdy takové, že jste sportoval moc, málo, jak to to vnímalo?

Pre mě je vlastně pohyba sport od malička moja součást, protože já som aktivně hral futbál v podstatě a vyraz to, jsem slovaně Bratislava, čo asi každý poznal tento klub a potom kět som s nádě v Čechách a potom kět som vlastně tuto kapitolu uzavrel, tak potom přišla jaka fáza, venoval jsem sa bojovín športom a podpětě.

Vím, že teď máte boksera vytetovaného.

To chtěl jsem jim boli bokserem, ale že to je taky džentomenský štylbo, jak jsi.

Ano, ano.

Že chlapy si dalí na hubu, potom si podali ruky a tak by to malo fungovať.

Tohoto je vlastně takové to ty staré fotky, kde muži ještě držít ten...

Kdy ještě to bolo také fair.

Tak to je také jako, že mám to a vy, aby člověk zostal džentlmen.

Ale jako náspech tomu no a potom vlastně, kde camo je cesty s testami fornofektory skryžili, tak jsem se začal vejece venoval ději i fitness, tvičeniu v posilovni a...

Každý, kdo to robí, dohodobo ve, že to je droga, že bez toho pohybu, nehle ten pohybaký kolek si nejve predstavit život.

Když se zmínil ty bojové sporty, tak je to vlastně něco, co z vašeho pohledu nějak zapadá do toho koktejlu,

protože toho vy jste zmínil sport, cestování, čtení.

Tak já vlastně čím dál víc vidím okolo sebe lidi, může ženy, to je vlastně už skoro jedno, kteří dělají box třeba jenom jako kondičně, aby trochu se dokázal třeba ubránit nebo něco podobného.

Je to podle vás moudre, je to správná cesta?

Ano, v športě, respekt, je v pohybě by si každý měl najz to, čeho baví, protože poznám veľa lidi, který nechodí a cítil, o pohlede mňa to nebaví.

A vlastně si ani neovedumují, že oni v tom fitku kluně možu i stancovať, že vlastně tam existuje tanejšné programy, alebo můžu i zrelaksovať, nájogu napiláte zapodobně. Takže třeba by si člověk nášil to, čeho baví, a k bojovému športom, ako za mňa od malička, je to super vece, protože kdy dáte dějti a na džudo alebo na džiu dícu,

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

čiže jakýkoliv formu sice boja, ale je to na druhé strane seba obrana a nějaké budované si respektu k druhým a k nějakým hodnotám, je to výborná základna pohybova příprava pre děti. A v tomto spolom životě je to super prostě forma sebe obrany. A například, když hlába ležená v nějakom produktivném věku, tak se stáva hlavně ochranca rodiny. Takže nikdy není na škodu máť taky to nějaký základ. Takže já som fanušik bojový športou, nesom pně fanušik kombat športou pre děti, aby se ještě za těl neuděrali, ale ako na hlavě jsou to chváty techniky, tak mi to přijde strážně fajn. Já jsem to tím zvažoval, že bych znovu se vrátil k boxu. Je to něco takového, co asi má smysle. To je něco, co vy možná taky nabízíte. Určitě, ne v každom, když my jsme vlastně sítě komerčných a mazmarketových fitnesscentier, ale v některých kluboch máme vysloveně pristory, které jsou dedikovane kombat športom. A taky z toho máme i skupinoválekcie, kde vlastně ten coach je boxerský šampion, takže vlastně člověk, když přijde na taku to hodinu, je v dobrých rukách a rozhodně odporučám. Je vůbec ještě problém, že lidé malo sportují. Na začátku jsme se trošku bavili o tom, že to je investice a že vy chcete lidi podporovat, aby sportovali asi nejnudně u vás, ale vlastně kdekoliv. Tak já mám pocit, že ten trend tu je? Nebo ne? Trend tu je, to ho vědějte správně, ale já mám data a porovnavaně dat, nělen v tom našom nějakom mikrosvětě, ale v nějakom makroprestore. Vlastně dnes v Čechách a na Slovensku příjemerně se hýbe, povedzme 20% ljudi. Če je ta penetracie sportujících ljudi 20% a to počíta můžete, čo chodí do fitka, nebo ve športy Nordic Walking, všetci, ktorí majú nějakou pravidelnou pohybovou aktivitu. Najlepšie na tomto v Evropě je v Finsku, kde je to 70%. Kde se bává o tom, kde je potenciál, tak ten potenciál je tu. A ty dvovodové je strážně velá, ten hlavný je výchová,

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

se mozcíme v jakom prostredě vyrastají ljudi,  
a konekto robíte od malička,  
tak v podstatě to robíte,  
to berede jako vašu bežnu součást.  
A Česká a Slovensko je na chvoste tohto rebríčka.  
V podstatě hoří je len Rumunskou a Bulharskou  
v rámci Evropské unie.  
Oběty ze mě jsou v Evropské unie,  
takže je to tak,  
a vy říkáte, že těch důvodů je víc.  
Jeden z nich je výchová,  
čekněme, a další,  
jde o finance, jde o to,  
jaké renomé to řekněme má,  
nebo nemá.  
Načali jste výbornu tému,  
a to je renomé,  
alebo nějaký evernes a fitness.  
Já si velmi dobre pametám  
na časy covidu,  
kdy fitness bylo prvé zatvarané  
a posledné otvarané,  
lebo več načo nám je fitness.  
A bylo docela o tom,  
že vlastně vtedy politici  
vnímali fitness  
v rámci toho evernesu z 90. rokov.  
Že to je nějaká posilné,  
kde jsou obrovské lůdē,  
a chodí tam len výhadzovat,  
či je taksi káry.  
To je vlastně evernes,  
který zostal v Československu.  
Ket sapové fitness,  
často hovorím na nějaké prednášky,  
a predstavte si fitness.  
Co vás prvé nápadně?  
Más len fitness, časopis.  
To je vlastně to,  
čo lidi nápadne.  
A vlastně  
s tímto je rukav ruká i ty míty,  
prečo věla lidí vlastně jedit

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

do toho fitka,  
že budu se na mě pozerat.  
Ty lidi tam jsou velmi krajší,  
jako já potřebujeme  
mať to najviac cool fitness oblečeně,  
ktoré je teraz na trhu.  
A prečo na jíz do fitka  
je veľmi vela.  
My se snažíme bůra ty mytí,  
lebo  
vy sam větě,  
vy sam s tě aktivny člen  
a aktivny uživatel fitness centra.  
Většině to tak není.  
Dnešné dobeta lidé se pozdraje,  
hlavně sami na seba.  
Protože mám instagram, potřebuju se tam odfotiť,  
ukázat, že máli ten workout  
a trošku sa venují věc sebe  
jako ostatným okolo.  
Dneskoro začať  
a nikdy nějak zle začať.  
Máte pravdu, že asi dnes  
je to trošku jiné, než to bývalo zároveň,  
ale třeba vím,  
že ne tohle obecně říší třeba víc než muži.  
že samozřejmě záleží na tom,  
jak člověk vypadá  
nebo jak se sám vnímá,  
jak si přijde, jaký si přijde  
a může mít pocit,  
že když do toho fitka půjde, takže bude  
souzena, nemusí to být racionální.  
Je to o tom  
přístupu, o tom atmosféře,  
protože některá fitka tak může opůsobit,  
že vlastně, když tam člověk přijde,  
tak si připadá trošku jako nepřítel, protože tam  
chápu,  
říkáte, že to není úplně o tom,  
že by tam byli tí velcí muži, ale někde to tak je.  
Někde a někde to tak může být,  
že prostě tí velcí muži tam jsou, a to pak člověk







**[Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel**

když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
když dělá, když dělá,  
tak to ale budou dělat jenom lidé,  
kteří pracují.

To znamená, že aby to nezostalo  
u těch natěch 20%,  
které toho, které povedou ty děti,  
ale co ten zbyť, který třeba necvičí  
nebo nevím, chodí do hospody  
a dělá spoustují dých věcí,  
pracuje hodně lidé, pracují hodně.

Takže nemají něco čas, nevím.

Já si nemyslím, že v týchto zemepisných šířkách  
pracujeme ve zákon, a příklad  
v tých severských krajinách.

Myslím si, že to je velmi podobné tam  
takisto platě hypotéky  
a takisto musí je rozvažet  
děti do školy.

Ale tak fincko je trochu bohatší země.

Trošku jo. Ne, ne, úplně o moc.

Vlastně nemyslím,  
že fitness je přesně,  
že to je respektive sport,  
sportovaně zábava bohatých.

My jsme velce mali je takový kampaň,  
že a porovnavali jsme  
cenu fitness na mesiac  
a k tomu jsme dávali také běžné věci  
kodernik raz do mesiac a respektive  
cigarety.

Že kolko vás to je cigarety měsáčně  
a na to peníze jsou a na fitness nejsou,  
že je fitness nejdra, je to  
ale na tom, kolko si ochotný, tak to je svoje zdrave.

A

vlastně člo z týka našej generácie,

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

který teda my máme vychovat u novu,  
tak my potrebujeme té vzory.  
Té pozitivné vzory.  
A mě je luto, že takato dvoležitá  
súčas života  
má obrovský malo prostoru  
a dám príklad  
vlastně na konci televizných novín  
večer, ktoré majú obrovsku sledovanost  
takž divi je nějaká reportáž  
o zvěratkách, tam se narodilo  
v také zvol, tamto, tamto.  
Kdyby se dvě, trikrat do týždňa tam objavila  
reportáž, ako  
rozné typy ľudí, prostě  
vekové povedzme, cvičia  
a jaké jsou benefity toho.  
Tak si myslím, že ty lidí abiovala  
věc na tým začali rozmýšlat.  
A se běh to neštvo.  
Tak ono niekedy nastavit  
to zrkadlo, jakože lidí naštve.  
A že ke ten člověk se tam nájde  
tak ho to naštve. Ale postupně  
si možno uvedomí, že  
teraz možno za těleště nic neboli  
ale za 20 rokov, čo bude.  
Že to svoje tělo, možno teraz mám na dvahu.  
Teraz mi to nevadí.  
Ale ke 20 rokov budem nosit to tělo s tou na dvahu  
tak teď to budu vyzerat za 20 rokov  
hrozně.  
A ma to kopec dělalsích, vlastně neblahy  
účinkov do buducna a do staroby.  
Takže ono někedy treba nastavit  
to zrkadlo a bude  
trošku kontroversný v rámci tých  
kampaní, protože  
pozitivna  
motivácia než vždy zabera ani na každého.  
Takže nekedy treba  
aji negativnu.  
Negativní myslíte vysloveně?

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

Mali jsme jednu kampaní, kde jsme vlastně spravili škatulku cigariet.

A vlastně tam ten font dole, kde je napisane, že svoje čeně způsobuje tototototo.

Tak jsme tam vlastně dávali nedostat to k tvíčeně a způsobuje totototo.

Vlastně to nevrne z toho obraskuje strašně velký každý wie, jak vyzera cigarietová krabička.

Takže my jsme to v podstatě ukázali na to místom.

A podle vás je to srovnatelné?

To kouření, to, že někdo kouří, to, že někdo nesportuje, je to třeba až v tomhleto extrémním možná pro někoho případě srovnatelného.

To je úplně jasné.

A tak to ostatně dělal způsta lidí.

Ale, ale

tak to

fajčeně v podstatě nám může způsobit způsobit problémy zplůcami, úsnoutinu a podobně.

Takže je zamerané, jakože nám už kodí na jednej časti na žotě a to ten nedostatok

športu

nám v podstatě způsobuje způště až káždejí civilizačnej choroby.

Či to jsou kardiovaskovárne problémy či je to diabetes.

Či jsou to psychické problémy.

Tak v podstatě všetky mají jednokný měnovatěl a to je nedostatok pohybu.

A když jsme se bavili o ta negativní motivaci

tak ono se občas mluví

o tom, jestli by nebylo dobré

například nějak co se týče

pojštění finančně zvýhodnit

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

a nebo znevýhodnit, to už je jenom úhl pohledu, když by sportovali nebo nesportovali. To znamená, že sportujete, staráte se děláte tohle všechno možné tak budete mít třeba levnější pojštění. A nebo nesportujete tak naopak budete mít stejné nebo draží. No to je vlastně jedno. Je i tahle cesta podle vás případně vhodná. Určitě, já som velký fanušik toho ale zazde zavrace mi na spět, že kde je ten everness toho fitness. Takže ako náhle fitness bude vnímány jako dvoložitá súčasť budúcnosti, respektive dvoložitá súčas toho každodědného života v ranci tej krajiny tak vtedy si myslím, že tak je to iniciativy budu vznikat. Ale začal to je len pre malé percento ľudí tak dvoložite. Hmm. Mají vlastně češi rádi zdravý životní stel. Řekl byste. Dá sa to generalizovat tato táška. Tak to. Každý máme svoje bublinu. Každý máme svoje nějakou bublinu a v to režíeme. My, keď prýmáme ľudí k nám do firmy tak povedzme, že středný menižment vyššie tak većinou tuto otázku pokladám, že či ľudě mají predstavu o to, koliko percent lidí športuje a većinou ľudě dávají odpověď, že dlou něče okolo 70%.

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

A je to proto, že žiju v tej svojej  
bubline 70% plus lidí športuje  
predpokáněrej vo vašej.

Takže

a my by sme povedali

Češi mají radit zdravý životny štíl

a je to vidím každý děl v tom fitku

a vidím plné to fitku a povím si

Češi mají radit zdravý životny štíl

ale potom se

prejděte

kde je okolo tých nehorší hospod

na rožku

kde vidíte tých

ludí ještě mladších od nás

když žiju vám z cigaretou

každý děn ty histých

povedal byste, že oni mají radit zdravý životny štíl

a oni mají zase úplně jinou bublinu

takže já by som to nerad generalizoval

a

ono se to naozaj zlepšuje

a toto je vlastně založené

na dátach

takže držme se dát

a povedzme, že se to rapidně zlepšuje

ale stále obrovský potenciál

Jak tady začít? Co je podle vás

nejlepší pro ten

je výborná knížka

vlastně

zjistit

svoje prečo

takže člověk by najprv mal vědět,

že prečo to chce robiť

ako náhle zjistí prečo to chce robiť

tak mal by začet, mal by si na jisto, že ho v tom baví

a hlavně začet postupně

to byl ako náhle člověk prepísne ten začetok

se može zraniť, može si ublížit

može ho to demotivať a podobně

tu jsou také dve fázi

jedna fáza je motivácia a druhé disciplina

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

je motivácia  
už jsem našel proč to chcem robiť  
na kupil jsem si ty super veci pekne  
zpravil jsem si playlist  
kupil jsem si hodinky chytre  
ktoré mi ukázu jaký mám tepouku  
při cvičení  
a idem motivány do fitka  
prvý týžďen jsem super motivovaný  
iž byl jsem trikrát  
mám tu příjemnou svalouku  
paráda  
jakože svalovou bolest  
a vlastně naděšší týžďen  
své discipliny  
o motiváciám vydrží prostě chvílku  
a to je ta  
krušel část  
celého  
športováňa  
či vydržím byt disciplinovaný  
ale na konci je ty zuby si neumímu  
protože jsme motivovaný  
ale protože jsme disciplinovaný  
takže treba začat postupně  
treba si z toho robiť radost  
dávat to do kalendára  
ideálně najsi partiaka  
to je budci najzosobného trenera  
na začiatok  
alebo si najz partiaka  
protože už nejste zodpovedný len za seba  
ale se možno nechce stat  
ale už máte tam na SNS  
už za 15 minucon tam  
a vás to dolnutí vlastně  
stat s tej postěla  
respektive odjist týkanceláry  
a i si začecit  
protože jste už z nějakým dohonnutý  
takže  
vlastně ta retensie je najlepša  
vždyť nějaké peníze to stojí

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

fitka to nabízejí různě  
a různí cena  
samozřejmě  
ale zároveň pro ten začátek  
pro člověka, který prostě jde  
opravdu přichází s ulicé  
viděl něco v televizi  
možná má nějakou vágní představu o sportu  
ale ta technika je přece důležitá  
a dělat ty věci správně  
a nedělat je  
nějak jak nás to napadne  
protože jsme to někde viděli  
všechno si to rázpoň  
vlastně to není moc dobré  
ne, ono, len 10%  
ludí, respekt je 10% klientů  
fitness, cvičit dlhodobost  
trainerom  
ale ono to není nutné  
ne, je to nutné, presne tak  
ale 40% lidí začínalo  
strené  
a vysi už povedal vlastně  
protože to je nezbyt ne, že  
osovejčí tu techniku  
aby si člověk neublížil  
takže  
čo můžeme odporučit tak určitě  
začet naučica ty základy  
naučica ty základné cvíky  
naučice zostavící ten tréning potom sám  
ale hlavně tu techniku toho pohybu  
vlastně  
fitnessně je jednoduchý  
a člověk si naozaj môže ublížit  
no ono, samozřejmě  
že dneska je to navíc tak, že všechno máte na YouTube  
a na podobných serverech  
a nebo v různých aplikacích  
protože existují cvičební aplikace  
když sval se má, kde  
ale člověk, když začíná

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

tak nemá tu svalovou pamět, že  
o neví prostě neovládne  
když si řekne tak biceps  
tak jako nenutně to vždycky udělá  
a když se člověk nevidí  
tak to já můžu i svojí zkušenosti říct  
protože já už svitím nějakou dobu  
a myslím si, že způstu těch věcí dělám spravně  
ale na 100% vím, že ty těžké věci  
které dělám, jako je mrtvý táh  
nebo benč nebo tyhle věci  
protože se vidím jenom částečně  
a jsem si skoro jic, že na těch  
maksimálních váhách to prostě  
jako bych fakt toho trenera potřeboval nebo někou  
aby mě řekl, jo ty záda  
nic mohlo cek, příště takhle nějak  
a já vlastně nevím jak  
když tu představu mám  
podle mě nad průmět  
takže to bych teď taky doporučil  
všem, ale stojí to peníze  
stojí to peníze  
ale už jsme se o tom bavili  
jedna večera  
a pre dvoch  
lepšia stojí  
tolko čo měsáčné vstupné dofítka  
potom  
jeden  
kaderník  
stojí tolko čo dělalsí  
měsačný vstup dofítka  
takže je to naozaj drahé  
no a když se bavíme o tom co je moc  
už  
tak vlastně jak vy to vnímáte  
já třeba cvětím každý den  
a když to někomu řekl  
tak jak se na to díváte  
je to hodně individuálne  
je to hodně  
o tom

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

kolkoma člověk  
času, jaký ty robote výkonáva  
kolkoma rokov  
čemu sa venoval pred tým  
kolkoma tě energi je na to  
každý den nejupně odporučil  
protože vlastně  
vlastně je ty najvāčší  
profíci  
tak mají minimálně jeden děň  
a volno  
a to já taky mám být  
takže  
já odporučám  
3 dní trening  
1 děň volna 2 dní trening 1 děň volna  
když se někdo naozaj  
a to už je ale hodně  
to už je 5 a to už je 10  
to už je prejning o do týždě  
ale když si nájde člověk 2x do týždě  
člo je taký primer  
Člověk většinoch je 2x do týždě  
že ten čas si najdu  
když se někde nejdemovitnice  
už to je super na to  
aby si vytvorili ten návyk  
a tak ty 2x do týždě  
rozhlně stačí  
Jak vnímáte  
střed řekněme toho  
dvou  
dvou věci které vidíme  
ve řijném prostoru a to je body shaming  
a body positivity  
to jsou dva  
jakoby trendy  
kdy na jednu stranu je tu body positivity  
a plasaj se říká  
aby prostě nebyli  
šajmování lidé  
kteří třeba mají z jakého kole v důvodu  
nenud tě na dvahu

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

ale jsou prostě větší trošku  
a vedle toho je právě to  
že lidé jsou prostě hrubší  
tak v doba je trošku taková  
a neberu si úplně servítky  
chci na to dívat  
mňa hlavně mrzí  
že tato téma  
se točí okolo výzoru  
a netočí se okolo zdravě  
každý z nás si může připravit  
atraktivny, nehvizorá kokověk  
ale je sa stále pítan  
ako se bude štítit za 20 rokov  
v tomto istom těla  
že  
to uvedo mě nesí  
že to vlastně naozaj téma zdravia  
a že vlastně kde to neská človek  
bude brat na lachku váhu  
a vlastně príjme sa  
tak jak je tak  
za mňa človek, ktorý je zdravý  
ktorý nemá žiadné poťaže  
tak je to v podstatě berlička na to  
a odděloveně toho  
aby ten človek začal tvítit  
a začal vlastně s tím něče robiť  
protože  
ten človek přijde na to, že  
v tom těle, které má 10 do 20 kg  
měně se cítí lepšě  
že se mu lachšej nosí  
že mě něj bol jak kloby  
a to má  
kopec z dělších problémov  
a jeden z tých problémov  
je i ten shaming  
těžké obezitivné na úrovni  
70 %  
a vlastně  
čo ty rodiče pojdá ved'  
z toho vyrastě

**[Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel**

to je zase  
vlastně taká berlička na to, aby  
vlastně jsme s tím začali něčte robiť  
lebo on si se vyrastě  
ale ten rodič není s ním každý dějem  
v tej škole, kde se mu naozaj mohu vysměvať  
za to, a za to, ako výzerá  
a to dějte za to nemože  
a to mi  
že nechajú na pospaz  
nech s tím boje  
já si pametám, kde jsme chodili na základnu školu  
tak vždy v tředě bol  
jeden  
večší  
každá tředá mola jedného toho  
ten išel do brany, kde se hral fútbol  
ale že dnes  
a v tejto době hojnosti  
kde máme vlastně všetko na počkaně  
tak dneska máme  
vlastně největše % tej dětské obezity  
a berem to na lachku váhu  
no a na druhou stranu  
ale říkáte Berlička  
ale  
ono na tom jako by není ničpatně  
já jsem tu nedavnou mluvil s Evou Farnou  
která je to trošku její téma  
ona  
lidí na ní  
utočí fakt jako hnusně  
a já jsem točet v komentářích pod tím videem  
kde ona mluvila o tom, že vlastně  
jí jde  
že je pišná na to, že ona může  
ve řinném prostoru propagovat normalnost  
to co ona vnímá jako normalnost  
a zjebně to je normalnost  
a říká zároveň druhým děchem  
ale já jsem zdravá  
já tady chodím k nutrišnímú specialistový  
já mám všechny testy

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

já mám zdravé tělo, já se cítím dobře  
tak přece to je jako by  
a ona zároveň taky cvičí  
a dělá prostě koncertuje  
že o boje hejbe se pomeň nehodně  
ale vypadá jak vypadá  
a ona je s tím spokojená  
ale lidi s tím nejsou spokojení  
a bychom povedal, že vlastně ten člověk  
to nemalo robit preludí  
a teraz nehovorím konkrétně  
a já mám by to robit pre seba  
samozřejmě  
a to jsem to smehoji hovoril, že v určitom veku  
ten člověk se může cítit  
vlastně dobře  
cítí se zdravo a tak dělej  
ale tekel by je to tělo  
tak či tak nějakým způsobom  
jako že trpí, se opotrebová rýchlejšie  
a ke ten člověk má nějakú nadvahu  
prostě to tak je  
nehovorím, že ten šport je investíci  
a kde to ovoci se zběra  
až potom keď budeme starší  
takže  
a vnímel bys to tady ten trend  
který je často dotažen  
až do jakoby extrému možná  
někdo to tak může vnímat  
jistě, že opravdu  
vlastně každá velikost je  
správná  
každý z nás, tak jak jsme unikátní  
a jsme různí  
tak je to vlastně v pořádku  
rozporujete, protože  
tak až budete 60  
tak si povíme koho ty kloby bolí  
nebo nebolí mě, může ovoce toho cvičení ostatně  
to je dost možné  
Ano, kdy dnes právně cvičitě  
a zle regenerujete takový chtět

## [Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel

Ano, ale to je oboj  
Tak to je  
by som nechcel, aby to vyznělo  
že opovrhujem  
lidmi, ktorí majú nadvahu  
je by som skoro chcel  
vlastně robiť o svetu tomu  
z dlhodobou hladiska  
aby se neuspokojili tím, že je teraz a dnes  
a teraz se cítím dobře  
a teraz se cítím pekný a teraz se cítím sexy  
lebo to ne rozporujeme  
a každému se páčí i ty postavy  
či ženy  
alebo muži  
každý má nějaký typ  
tak jest to pozná vženi, ktorý se páče trochu večší  
chlapy, ktoré majú trochu bruško  
tak jest to pozná chlapou, ktorý se páče  
večší ženy  
a to je OK  
ale to neuzná vám, keď se někdo  
za to někomu jsme je  
to je každého výber, ako výzra  
a ako se prijme  
já hovorím to, že rozmýšláme  
če bude za 20 rokov  
Zbytek rozhovoru  
nedete na hero hero.ce o Lomeno Čestmín  
a uslyšíte v něm  
třeba tohle  
Větě mi povedať, to je v top 3 billboard charts  
samozřejmě všetci věděli povedať  
Větě, jaké máte percento tělesného tuku  
Absolutně nikdo na to nevedělo  
odpovedat. My to ho vejme  
strašně veľa o všetkom  
a strašně málo o nás  
Žekneme, že já vám 188 cm  
kolike pro mě zdravé  
Pozrite se na 90 %  
týchto hospot  
na to dēnne týždě na menu

**[Transcript] Čestmír Strakatý / Blahovec: Člověk by měl znát svoje tělo, ne všechna hlavní města, fitko by mělo být nový kostel**

respektive  
a zistíme, že  
nekvalitně jeme  
Príšetkom hovorím, že rozdííl mēdzi liekom  
a jedom je vnostve  
a z něj jako vplyvňuje  
a ty chodíš, pojd' máme tu kartu  
vyskúšáme to, veľa, veľa  
ľudí začalo tak to cvičit  
veľa ľudně to zmenilo život