ALENA KLENOT

# JSEM PŘÍLIŠ MLADÁ, ABYCH ZESTÁRLA

GRADA

GRADA®

*Poděkování za podporu knihy a spolupráci s Alenou Klenot patří Lucii Kopecké a časopisu Tvoje svatba.*

***Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy***
*Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována ani šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.*

**Alena Klenot**

**JSEM PŘÍLIŠ MLADÁ, ABYCH ZESTÁRLA**

© Grada Publishing, a.s., 2018
Cover Desing © Grada Publishing, a.s., 2018
Fotografie v publikaci © Alena Klenot (foto na obálce a u předmluvy ve spolupráci s Lenkou Hatašovou)
Kresby vytvořené uhlem, vodovými barvami a make-upem © Alena Klenot

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
jako svou 6817. publikaci
Odpovědná redaktorka Mgr. Helena Vorlová
Sazba a zlom Antonín Plicka
Počet stran 296
1. vydání, Praha 2018

Vytisklo Tisk Centrum s.r.o., Moravany

***Poděkování za podporu publikace patří firmě ALMAF Beauty s.r.o., Evě Tiché a Zdeňce Rezkové.***
***Poděkování za rozhovory patří Ing. Alexandře Fričové, MBA, Izabele Klimové, prom. biolože, MAD, paní Mgr. Barboře Kniezkové, MUDr. Markétě Majerové a Evě Tiché (rozené Krýšové).***

*Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.*

*Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplývají žádné právní důsledky.*

ISBN 978-80-271-0820-6 (ePub)
ISBN 978-80-271-0819-0 (pdf)
ISBN 978-80-271-0671-4 (print)

# Obsah


Předmluva 7

Proč se už necítíme jako dříve a co je to stárnutí 23

Co jsou hormony a proč nás tak ovlivňují? 31

Hormony hlavní a druhořadé, co ovlivňují 37

Zdravý jídelníček, vitaminy a suplementy dělají divy 53

Změň svůj životní styl, nasaď si kyslíkovou masku a pak pomáhej druhým! 81

Cítím se skvěle, je mi skvěle, vypadám skvěle 163

Zdravé recepty 215

Nejčastější otázky a odpovědi odborníků a lékařů na téma anti-aging 243

Otázky pro autorku 263

Tak tu máme závěr a zkouška bude lepší život 273

# Předmluva

Narodila jsem se v Praze v porodnici u Apolináře do rodiny televizního střihače Tomáše Klenota a absolventky vysoké umělecko-průmyslové školy Aleny Řepové.

V rodině mé matky bylo několik umělců, např. strýček Vladimír Řepa byl herec. Do rodiny patřil také inženýr Miroslav Řepa, který se podílel na návrhu a výstavbě československého pavilonu na světové výstavě v Montrealu – EXPO 1967.

Půlroční Alenka

Rodiče

Vystudovala jsem obchodní akademii v Resslově ulici a vdala jsem se za Jiřího Krčína.

V roce 1979 se mi narodil syn Jakub, ale celková situace v Československu pro mě byla skličující. Můj otec byl vyhozen z práce, protože v roce 1968 natáčel pořady o přepadení Československa ruskými vojsky, a já jsem se neúspěšně snažila dostat na fakultu žurnalistiky. To vše mě otrávilo.

Syn Jakub

S manželem jsme se tedy rozhodli, že odejdeme z Československa a emigrujeme do Kanady.

V listopadu 1979 jsem sebrala svého ani ne ročního syna a v Tatře 603 jsme odjeli do Vídně. Záměrně zmiňuji typ auta, protože jsme jeho prodejem získali peníze na obživu. Rakušané byli z Tatry 603 u vytržení, protože znali z Československa jen samé škodovky. V Rakousku jsme se dostali do „šlechetných rukou“ rakouských vystěhovaleckých orgánů, přesně řečeno do sběrného emigrantského lágru pro uprchlíky s názvem Traiskirchen. Přivítání nebylo zrovna nejvřelejší. Rozdělili ženy a muže, svlékli nás donaha a nahnali nás do sprchy... Asi aby z nás smyli komunizmus? Vzali nám otisky prstů a nechali nás 2 dny na samotce, než zjistili, kdo jsme.

Pak jsme mohli být jako rodina v jedné cele. Trvalo asi 10 dní, než nás poslali do jiného města. Rodiny posílali do „gasthofu“ ve Vídni. Měli jsme štěstí, poslali nás do Vöcklabrucku nedaleko Innsbrucku, kde jsme strávili necelé 2 roky, než jsme se dostali do kanadské Ottavy.

Přivítání v Ottawě českými rodinami bylo příjemné, pomohly nám, než jsme si našli práci a byt.

Mně se ale Ottawa nelíbila. Je to hlavní město a tenkrát tam nebylo pro vystěhovalce bez kanadských dokladů mnoho pracovních příležitostí. Rozhodli jsme se tedy odejít do Toronta, ale nejdříve jsme si museli najít práci. Dojížděli jsme

na pohovory a já jsem konečně dostala práci u YSL jako vizážistka. Samozřejmě jsem měla už praxi z Rakouska, kde jsem pracovala u Diora, a také z Ottawy, kde jsem pracovala v parfumerii pro mnoho značek.

Nové město, nová práce a nový život začínaly formovat moji kariéru, která předtím byla jen obživou. Co ale naděláte s komunistickým ekonomickým vzděláním na západě?

Musela jsem rychle přemýšlet, čím chci být „až vyrostu". Asi jsem zdědila talent díky genům z mé rodiny a tak jsem se dala na cestu vizážistky. Vždy jsem milovala svět televize a filmu, takže to byla moje přirozená volba.

Práce u Chanelu, kde jsem pracovala jako instruktorka a vizážistka, mi umožnila cestovat do Ameriky. Zjistila jsem, že se mi více líbí právě tam. V Americe se objevilo více příležitostí a i život se mi tam zdál zajímavější než v Kanadě. Nadále jsem však v Kanadě zůstávala a pracovala, ale chtěla jsem najít uplatnění v televizi nebo ve filmu.

Na dalším konkurzu na vizážistku pro film jsem se setkala s mým budoucím druhým manželem. Byla jsem již 3 roky rozvedená a on byl producentem tohoto televizního filmu.

Měla jsem štěstí, ale rychle jsem se musela naučit speciální make-up (různé jizvy, modřiny a rány). Když se mě zeptali, jestli to ovládám, samozřejmě jsem kývla. Hned jsem běžela do knihkupectví, abych si o tom koupila knihu. Umění a láska se spojily a tak jsem se vdala za Davida Tomse, spisovatele a producenta kanadské televize CBC.

Maria Shriver

Moje kariéra začala líčením pro CBC na Zimních olympijských hrách v Calgary v roce 1988, kde jsem pracovala pro Marii Shriver, budoucí ženu Arnolda Swarzeneggera.

Jako dnes si vzpomínám na to časné studené ráno, kdy jsem musela zapnout baterii auta do zásuvky, aby vůbec nastartovalo. Bylo to drama, protože jsem stejně skoro celou noc nespala. Ve 3 hodiny ráno jsem frčela do studia, o kterém

Při práci pro kanadskou televizi

jsem jen matně tušila, kde se nachází. Když jsem dorazila, spatřila jsem Marii Shriver s kadeřníkem, který jí chtěl natáčet vlasy na natáčky. A ona, že nic takového nechce (její vlasy nikdy natáčky neviděly). S hrůzou se na mě podívala a já jí slíbila, že jí po nalíčení upravím vlasy bez natáček. Tak začal můj první den natáčení. S Marií jsem se setkala ještě několikrát, hlavně na olympijských hrách, a ona si mě vždy pamatovala jako svou „zachránkyni“, jak mě později nazvala na jedné párty.

A jak čas běžel, rodily se mé pracovní úspěchy a kotrmelce v CBC.

Na osmi zimních a letních olympijských hrách jsem se seznámila s osobnostmi z televize i s velkým množstvím sportovců a s jejich životními příběhy. Setkávání s umělci a sportovci by vydalo na samostatnou knihu.

S bratrem Tomášem Klenotem na MS světa v krasobruslení v Praze 1993

V roce 1993 jsem se seznámila v Barceloně s Céline Dion. Obě jsme měly angličtinu jako druhý jazyk a obě jsme začínaly svou kariéru.

V roce 1994 jsem se účastnila svatby Céline s Renée Angélilem v Montrealu. Její svatební korunka byla velice

Se zpěvačkou Céline Dion

těžká, způsobovala jí otlačeniny na hlavě a mým úkolem bylo jejich zamaskování. Celou svatbu jsem si natáčela. Céline mě požádala, abych video nikde neukazovala, to bylo vše. Dodnes video zhlédla jen má rodina a je uloženo v rodinném sejfu. Milovala jsem práci s Céline. Je velmi přirozená a milá a hodně se podobá svému otci, kterého jsem měla tu čest také poznat.

Ke konci roku 1999 odjela Céline s manželem do Las Vegas a já jsem jela do Prahy pracovat na několika projektech. Po celých 5 let práce s Céline jsem pracovala i s jinými hvězdami, jako jsou Shania Twain, Janet Jackson, Cher, David Foster, Neil Younge, a s mnoha dalšími, kteří nejsou v Evropě tak známí.

S Jasonem Priestleyem a kadeřnicí Tanyou

S Henry Kisshingerem

S manželkou bývalého premiéra Vl. Špidly a její poradkyní

Chtěla jsem zkusit štěstí i v Praze, ve svém rodném městě. Seznámila jsem se s mnoha českými a slovenskými celebritami a s některými jsem i pracovala.

Otevřela jsem si v Praze salon v hotelu Le Palais. Při působení v Praze jsem pochopitelně zanedbávala svého muže. Chtěl, abych se vrátila. Nemohla jsem ale hned, měla jsem přece salon a práci. Navrhla jsem mu, že si dáme pauzu. Po několika letech jsem se vrátila zpět na severoamerický kontinent. Do Kanady. Jenže pauza u muže asi znamená něco jiného než u ženy anebo jsem byla naivní. Rozešli jsme se. Byl to fantastický muž, ale já jsem si myslela, že tráva je zelenější na druhé straně. Není. To jen tak na okraj.

S Ondřejem Suchým a Halinou Pawlovskou

Alena Klenot a Halina Pawlovská