

VÍM, JAKÉ TO JE, HLADOVĚT

Byla baculaté dítě, kyprá maturantka a obézní matka. Pak si řekla dost a během tří let zhubla 25 kilo, aniž by hladověla. Dcera Ludvíka Vaculíka **CECÍLIE JÍLKOVÁ** o tom, že hubnutí má člověka bavit, o vymezování hranic a o dětství ve spisovatelské rodině.

Text: Lucie Zídková
Foto: David Neff



CECÍLIE JÍLKOVÁ (36)

Spisovatelka a výživová poradkyně, dcera spisovatelů Ludvíka Vaculíka a Lenky Procházkové. Je autorkou románu Cesta na Drromm a několika dílů seriálu Kriminálka Anděl. Dokázala během tří let zhubnout 25 kilo a váhu si udržet. O svých zkušenostech začala psát blog (Najimseazhubnu.cz), koncem loňského roku vydala svou druhou knihu o hubnutí Najím se a zhubnu (nakladatelství Procházka Publishing). Žije v Praze s přítelem a devítiletou dcerou Izabelou.

Zvláštní, zpomalený čas mezi Vánoce a Silvestrem, kdy jsme se s Cecílií Jílkovou setkaly, obvykle přináší potřebu dávat si novoroční předsevzetí. To moje teď zní: Už nikdy rohlík!

Tahle vysoká štíhlá žena s rusými loknami totiž mluví tak přesvědčivě, že dostanete chuť vyzkoušet i tak nepravděpodobnou kombinaci, jako je strouhaný celer s mletým mákem a březovým cukrem. A ono je to dobré! Dieta Jílkové neobsahuje žádné výrobky z přešlechtěné či, jak sama říká, moderní pšenice, žádnou šunku ani řepný a třtinový cukr. Zato doslova kila zeleniny. Tolik, že její vynášení do pátého patra bez výtahu bere jako sport. Neběhá, nechodí do fitness centra a tvrdí, že jí víc než dřív.

Nikdo by téhle energické ženě nevěřil, že ještě před pár lety byla pětáosmdesátikilovou, věčně unavenou a podrážděnou „maminou“. „Stačilo zjistit, co mému tělu dělá dobře, a přestat ho nechat hladovět,“ shrnuje svůj recept na hubnutí, který popsala i v nedávno vydané dvoudílné knize *Najím se a zhubnu*.

Kolik jste o Vánocích přibrala?

Vůbec nic, ale to vím jen podle oblečení. Váhu nemám. Při stěhování před dvěma lety jsem ztratila kryt na baterie a od té doby se nevážím.

Váš recept na hubnutí se vyznačuje tím, že při něm není nutné cvičit. Jak to může fungovat?

Když cvičíte moc, riskujete v budoucnu jojo efekt a také problémy s klouby. Já proto říkám: Cvičte rozumně, tedy tak, abyste vydrželi cvičit bez problémů celý život. Stačí přirozený pohyb, třeba obyčejná chůze nebo jóga.

Hubnou muži a ženy jinak?

Mužům mnohdy stačí jen více pohybu nebo změnit pár věcí v jídelníčku. Pro ženy je hubnutí bohužel složitější. Často mají v důsledku předchozích špatných diet zpomalený metabolismus. Když má tělo hlad, začne si časem více ukládat tuky a nutí vás jíst nevhodné potraviny nebo se přejídat.

Co je tedy špatně na všech těch dietách, které nefungují?

Všechny diety nejsou špatné a řada z nich funguje. Problém ale je, že u mnohých nezvládnete dodržovat jídelníček dlouhodobě. Například proteinová dieta: funguje spolehlivě, ale vydržíte takhle jíst opravdu celý život? Protože jakmile přestanete, dostaví se jojo efekt. Doporučuji vzít to nejlepší ze všech diet a spojit to do jednoho jídelníčku, při kterém člověk nemá pocit, že se nějak omezuje. Jídelníček, který vás neboví, nemůže fungovat dlouhodobě.

Nadváhou jste trpěla už jako dítě.

Vzpomenete si, kdy vám začala vadit?

Nejpozději na druhém stupni. Vážení v tělocvičně přede všemi bylo mimořádně ponižující.



„Chodila jsem do kuchyně ujídat cukr,“ vzpomíná na počátky svých problémů s nadváhou Cecilie Jílková. Na prvním snímku je zachycena s otcem Ludvíkem Vaculíkem, matkou Lenkou Procházkovou a bratrem Josefem.

ci. Viděla jsem, že jen jedno nebo dvě děti jsou tlustší než já. Pro spolužáky jsem byla prostě tlustoprška, přestože jsem obézní zdaleka nebyla. Ale tehdy nebyla dětská nadváha tak běžná jako dnes.

To jste tolik jedla, nebo čím to bylo?

Částečně určitě zapracovala genetika. Táta (*spisovatel Ludvík Vaculík*) se nikdy nepřejídal, jedl do polosyta, a přesto měl celý život břicho. Po něm mám také bytelnou kostru, široká ramena, velké klouby. I to, že mi hodně kolísá cukr v krvi, mám asi po něm. Když nejím pravidelně a vyváženě, cukr v krvi mi prudce klesá, což způsobuje vlčí hlad nebo chutě na nevhodné potraviny. Jako dítě jsem chodila do kuchyně krást cukr a v pubertě jsem byla schopná sníst na posezení půl skleničky nutelly. Dalším důvodem byla asi i psychika. Lidé se často přejírají, když jim chybí láska.

Vám v dětství chyběla láska?

Rodiče mě láskou zahrnovali dostatečně, jenže tatínek tam nebyl pořád a mně často chyběl. Možná mi jeho přítomnost částečně nahrazovaly sladkosti. To jsem si ale uvědomila až dlouho potom, v dospělosti. Tehdy jsem si všimla, že nejvíc jím, když se cítím osamělá.

Je tedy ten pravý důvod tloustnutí v hlavě, nebo v jídle?

Rozhodně v jídle. Když jíte stravu přirozenou pro vaše tělo, hlava se vám spraví. Tělo vám začne vysílat správné signály a vy získáte lepší kontrolu nad svým jídelníčkem a vlastně celým svým životem.

Takže nás prostě nikdo nenaučil správně jíst?

Spíš jsme zahrnuti nekvalitními potravinami. Plus chybí osvěta, případně je zmatená. Naprotá většina výživových poradců dává do jídelníčku takové věci jako šunku a nekvalitní sýr.

Co je špatného na šunce?

Je v ní hodně soli. Radši bych doporučila klasické, kvalitní maso než šunku. Přehnané množství soli ve stravě vzbuzuje závislost na slané chuti, což vede ke konzumaci nekvalitních přesolených potravin. Je to začarovaný kruh. Dát si tu a tam plátek kvalitní šunky není nic špatného, ale chleba se šunkou a sýrem by neměl být základem jídelníčku ani jeho stálou součástí.

Ve své knížce jste napsala, že ruku v ruce se změnou jídelníčku jste si dala do pořádku i celý svůj život, především vztahy. Jak to spolu souvisí?

Hubnutí hodně souvisí se vztahem k sobě. Člověk se musí začít mít rád, uvědomit si, že změnu jídelníčku dělá pro sebe. Hubnutí nemá být trest, má to být lepší péče o sebe sama. A když se člověk začne o sebe hezky starat pomocí kvalitního jídelníčku, obvykle si pak konečně dovolí mít se rád i v jiných aspektech. Třeba změnit práci, která ho nebaví.

Nebo partnera?

S tím jsem se moc nesečkala, ale klienti mi často říkají, že si začali přesněji vymezovat své hranice. Že už si nenechají tolik líbit.

Změnily se v něčem reakce cizích lidí na vás, když jste zhubla?

Jistě. Pokud je žena kyprá, může přitahovat víc nechtěné pozornosti. Když je vám 25 a máte velikost 44, nechcete chodit ve volných, pytlovitých šatech, protože byste se sama sobě nelí-

bila. Snažíte se najít oblečení, ve kterém vynikne třeba aspoň to, že máte relativně štíhlý pas. Současně ale vyniknou víc i prsa, která při velikosti 44 nemáte nikdy malá. Celkový dojem je tedy úplně jiný než u dívky s velikostí 36 a menším poprsím. Ta může i v přiléhavém topu být jako éterická víla. Trpěla jsem tím, že se na mě lepili muži, kteří mají rádi holky krev a mlíko. Lidé – muži i ženy – obecně předpokládají, že když je holka krev a mlíko, je odolná a všechno vydrží. Prostě veselá holka od rány. Jenže co s tím, když jste ve skutečnosti jemná bytost? Lidé se k vám chovají podle toho, jak vypadáte. Takových jemných žen zabalených v těle selky je spousta.

Vyzkoušela jste řadu diet. Neměla jste někdy strach, že se vaše touha po štíhlém těle přehoupne v anorexii?

V době, kdy jsem kolem třicítky konečně zhubla, už ne. Já jsem si poruchy s příjmem potravy odbyla už dřív. Když jste dlouhé roky nešťastná ze svojí postavy, zkoušíte všechno včetně hladovění. Víím, jaké to je, hladovět. A víím, že to nefunguje. Časem buď začnete zase jíst víc a přijde jojo efekt, nebo pokračujete v hladovění tak dlouho, až zemřete. U mě naštěstí nastala ta první varianta. Možná to bylo i díky tomu, že kvůli hlubokým propadům cukru v krvi je mi z hladu strašně zle. Ale jsou lidé, kterým hlad tolik nevadí – a ti jsou anorexií nejvíc ohroženi.

Vaše „dieta“ spočívá v tom, že se musíte naopak jíst často a zdravě. To ale znamená, že si musíte jídlo hodně plánovat. Pro mě by to bylo těžké. Co bylo na změně stravy těžké pro vás?

Vůbec nic. Neměla jsem absolutně žádný problém s ničím! Jakmile jsem tedy přišla na to, co vyřadit – především moderní pšenici, cukr a nutričně chudé potraviny –, zjistila jsem, že co se týče kvalitních potravin, můžu jíst dosyta a pochutnat si. Bavilo mě to.

Zmínila jste, že nejíte potraviny s pšenicí. Vy máte alergii na lepek?

V rodině máme celiakii, ale já mám asi jen lehkou formu neceliakální intolerance, ostatně jako hodně Čechů. Na návštěvě si lepek klidně dám, domů ale kupujeme jen bezlepkové nebo žitné potraviny. Žitný lepek je rozhodně bezpečnější než ten z moderní pšenice. Pokud máte problémy s imunitou nebo se vám nedaří hubnout, zkuste pšenici vyřadit a uvidíte. Není v ní nic, co by tělu chybělo. A když nahradíte pečivo k snídani kaší a k obědu rýží nebo bramborami, tělo bude vděčné.

Já jsem se pečivo pokoušela omezit už několikrát, ale nikdy se mi to nepodařilo. Rohlík ke svačině je

přece jen jednoduché řešení. Co dát hladovému dítěti do ruky místo něj? Banán. Nebo alespoň ten žitný chleba.

Stává se vám, že máte třeba v tramvaji cukání někomu poradit, jak zhubnout?

To úplně ne, i když někdy si u pokladny v supermarketu říkám: Paní, kdybyste jenom věděla, jak vám to, co máte v košíku, škodí, už nikdy byste to nekoupila! Všechny ty nekvalitní sýry, slazené jogurty, rádoby celozrnné pečivo, paštiky, sušenky, hotové omáčky... Ale jinak mám celý život takovou schopnost, že za každým obličejem, který někde potkám, vidím příběh. Je to trochu prokletí, mozek vám totiž neustále pracuje a je těžké ho vypnout.

To bude asi dědictví po vašich spisovatelských předcích, že?

Určitě. (*Přisedá si k nám Cecilieina devítiletá dcera Izabela.*)

Jak tobě chutná maminčino jídlo, Izabelo?

Izabela: Dobrý. Někdy nechutná, ale dá se to vydržet. *Cecilie:* Izabela jí všechno, i knedlíky s omáčkami ve škole.

Doma ale jí to, co vy, ne?

Ne. Vařím jí jiné jídlo, protože jí zeleninová jídla moc nechutnají. Ale to zná každá matka, žádné dítě nejí všechno. Já mám štěstí, že to moje miluje alespoň ovoce a ryby.

Nenutíte ji jíst zdravě?

To je asi to úplně nejhorší, co můžete dítěti udělat. Zaděláte mu tím na problémy. Dítě by nemělo neustále přemýšlet nad tím, co pro něj je nebo není zdravé. Pak přijde někde, kde bude jídlo, které vy neschvaluje, a bude se trápit výčitkami, že ho snědlo. Takže rodičům radím jídlo mimo domov moc neřešit. A hlavně neříkat stále dokola, že to je zdravé nebo nezdravé. Přehnaně o tom nemluvit.

Kdo vás vlastně naučil vařit?

Nikdo. Já jsem nikdy nevařila, říkala jsem si: Jsi tlustá, tak co bys ještě vařila? Radši vůbec nechoď do kuchyně. Měla jsem pocit, že ať sním cokoli, přiberu. Teprve když jsem kolem třicítky zhubla, zjistila jsem, že můžu i zdravě vařit. A začalo mě to bavit.

Dnes se živíte poradenstvím. Pokoušela jste se někdy změnit jídelníček i svému otci Ludvíku Vaculíkovi?

Ke konci jeho života jsem se o to trochu pokusila. Měl potíže se žlučovody – a to hodně souvisí s dietou. Snažila jsem se tatínka a Madlu (*Vaculíkovu manželku*) taky donutit, aby víc pili

» Člověk se často přejídá, když mu chybí láska. Mě rodiče láskou zahrnovali dostatečně, jenže tatínek tam nebyl pořád a mně často chyběl. Možná mi jeho přítomnost částečně nahrazovaly sladkosti. «



Svou cestu ke zdravému a štíhlému tělu popsala Cecílie Jílková ve dvou knihách (Procházka Publishing 2016, 2017).

vodu. On nad tím mával rukou, jako že už to nemá smysl, ale s Madlou jsem se o tom bavila a nějaká doporučení si ode mě vzala. Ale bylo to celkově marné. Třeba jsem se jich ptala, jestli nechťejí koupit odšťavňovač, protože některé zeleninové šťávy by na ty žlučovody byly dobré, ale táta to odmítl.

Spisovatelké geny se ve vás nezapřou. Kromě knih o hubnutí jste napsala román Cesta na Drromm, několik dílů Kriminálky Anděl a publikujete v tisku i na webu. Chtěla jste se spisovatelkou stát už jako dítě?

Ne! Rozhodně ne! Dost mě štvalo, jak se mě na to pořád všichni ptali: „A ty budeš taky psát?“ (paroduje tón, jakým dospělí často mluví s dětmi) Vždycky jsem odpovídala, že v žádném případě. Asi v tom byla touha vymezit se vůči celé rodině. Rozhodně jsem nebyla takové to dítě, co si od malička píše do šuplíku.

Takže jste se stala spisovatelkou proti své vůli?

Uvědomila jsem si to až ve chvíli, kdy jsem měla napsaný román: Vždyť ty jsi vlastně nikdy nechťela psát! Asi už jsem tu věčně běžící imaginaci nedokázala ignorovat.

Mimo jiné jste napsala několik dílů rubriky Poslední slovo do Lidových novin místo svého tatínka. To byl jeho nápad, nebo váš?

Jeho. On byl hodně kritický, takže člověk od něj rozhodně neslyšel nějakou výraznou chválu, ale něco ve mně musel vidět, jinak by neriskoval, že to bude faux pas. Pro něj to byla legrace, protože navenek jsme se tvářili, že to píše on.

Zasahoval vám do textu nějak?

Ne, vůbec. Donesla jsem mu to domů, přečetl si to, občas se zasmál a pak řekl: „Dobré to je.“

Ludvík Vaculík měl zvláštní styl, který se vyznačoval třeba neobvyklým pořádkem slov ve větě. Dokázala jste ho dobře napodobit díky tomu, že ho máte tak načteného, nebo takhle i mluvil?

Ta slůvka a slovosled mám převážně načtené. Ale jak byl ve svém psaní nekompromisní a byl z něj často cítit i hněv, tak takový byl i ve skutečnosti. Tak i mluvil.

Vyrůstala jste v dost atypické rodině. Tatínek byl chvíli s vámi a chvíli u své druhé rodiny. Jak jste to tehdy vnímala?

Já jsem to hlavně dlouho nevěděla.

Nevěděla jste, že je ženatý?

Ne. Myslím, že dlouho, třeba do dvanácti let, jsem o tom neměla tušení. Moc si to nepa-

matuju, mysleli jsme si, že když není doma, je na nějaké pracovní cestě. Že jel někam psát.

Ani vaše starší sestra Maria to nevěděla?

Ta ano. Mluvím o sobě a mladším bratrovi Josefovi. Dlouho jsem si myslela, že se naši vzali. Dokonce jsem se jich ptala, proč nemají svatební fotky, ale nějak to zamluvili.

A jak jste se dozvěděla pravdu?

Myslím, že jsem se to dozvěděla až ve chvíli, kdy se máma s tátou rozešli.

Proč myslíte, že vám to rodiče neřekli?

Asi nevěděli jak. Tehdy nebylo běžné s dětmi mluvit o záležitostech rodičů. A táta byl navíc ze staré školy, o generaci starší než máma. K výchově měl úplně jiný přístup než ona.

Byl přísný?

Šíleně.

Takže jste občas dostala na zadek?

Na zadek, i facku, i řemenem. Byl to cholerik. Ale na druhou stranu byl strašně něžný. Rozhodně to nebylo tak jako v jeho dětství, kdy mezi otcem a dítětem nebyla žádná intimita. Dokázal být strašně vzteklý, ale také se se mnou mazlil, choval mě na klíně, říkal mi, že mě má rád. Bylo to vyvážené. Jediné, co mě na něm mrzelo, bylo, že po rozchodu s mojí mámou nezachoval neutralitu. Že to prezentoval tak, že ho máma vykopla. Vůbec neviděl, že to předtím dvanáct let vydržela.

Možná vám tím jen chtěl říct, že to nebyl on, kdo od rodiny odešel. Raději ze sebe udělal obět.

Ano, to je možné. Často v něm byl takový ten katolický pocit viny nebo hříchu – a z tohoto se možná chtěl vyvinut.

Vaši rodiče tu složitou a bolestnou historii rodiny – vlastně vaše dětství – popsali ve svých knihách, každý po svém a ze svého úhlu pohledu. Maminka ve Smolné knize a tatínek v Jak se dělá chlapec. Četla jste je?

Smolnou knihu jsem četla asi v sedmnácti letech. Jak se dělá chlapec jsem nečetla nikdy. To bych asi nezládla. Z tátových knih jsem četla jen ty, kde není jeho vztah s mojí mámou. On hrozně zjednodušuje a ženy bere jako sexuální objekty. To mi vždycky hodně vadilo. Proto jsem se orientovala spíš na knížky, jako jsou třeba Moji spolužáci, nebo jeho fejetony.

Tomu moc nerozumím: jak jste dokázala odolat pokušení přečíst si jeho verzi toho příběhu?

Já bych spíš měla potíže si to přečíst. Ani máma ji nečetla. Navíc jsem znala jeho pohled na věc, protože jsem ho znala jako člověka. Znala jsem jeho názory a vnímání světa.

Byl váš tatínek macho?

Byl, ale pozor, co se týče chování k ženám, byl i nesmírně galantní. Měl vychování, ve společnosti ctil etiketu. Ta se u něj ale vůbec nevyučovala s tím, že ženy obecně považoval za bytosti na nižším stupni vývoje.

Bavila jste se s ním někdy o mužích a ženách?

Ne, vůbec. On diskusi moc nepřipouštěl, jeho argumenty byly dost demagogické. Diskutoval tak, že vás stíral. Ale když už jsem byla starší, občas mě nechal mluvit a mít ten můj názor, a v duchu si myslel svoje, což od něj bylo hezké. Moc mi neodporoval a říkal: „Jó, aha, no...“ To už byl tehdy spíš v roli prarodiče a byl víc nad věcí, jen mi dával doplňující dotazy, abych to zkusila přehodnotit nebo líp zformulovat.

V jakých situacích si na něj vzpomenete nejčastěji?

Když zpívám. Jako malá jsem si s ním zpívala každý den. Později jsme spolu jezdili na festival do Strážnice nebo jsme spolu i vystupovali. Zpívali jsme vždycky, když jsme spolu byli.

Zdědila jste po něm i fenomenální paměť na slova písní?

Asi ano, ale tolik jako on jich neumím. Nemám takové vzdělání jako on – celý život se v tomto směru dovzdělával, studoval zpěvníky a tak. Ale doma si hodně zpíváme, jednu dobu jsem

měla i kapelu, hraju na kytaru, můj přítel také, a k tomu krásně zpívá, dcera chodí do sboru, máme domácí studio, kde nahráváme písničky. Ale teď už je to jen koníček.

Stýkáte se nějak se svými nevládními bratry a s paní Madlou Vaculíkovou?

Myslím, že jsme na návštěvu k Madle začali chodit hned poté, co se naši rozešli. Normálně jsme tam jedli, povídali si, zpívali jsme. Chodili jsme tam jako k takové babičce. A už od útlého dětství jsme chodili do rodin mých starších bratrů, takže jsem se poznala se všemi svými synovci a neteřemi. Což bylo vtipné, protože to byli moji vrstevníci, takže je považuju spíš za svoje bratrance a sestřence.

Vypadá to jako šťastný konec rodinného dramatu...

Ano. Všichni to jsou inteligentní lidé, takže nemohly vzniknout takové ty hrozné propasti, jak to někdy v rodinách bývá. Všichni si to uměli v hlavě srovnat a chovali se k nám krásně. A my děti jsme už vůbec neměly důvod se k tátově druhé rodině chovat nějak špatně.

Dal vám otec nějakou životní radu, podle které se řídíte?

Říkal: „Špatná příležitost tě vyloučí sama.“ A to je fakt. Třeba když se ucházíte o práci a nevezmou vás, byla to špatná příležitost a později se ukáže, že to bylo dobře, protože byste tam třeba pohřbili svůj potenciál. V podstatě je to totéž jako rčení: „Všechno nakonec bude, jak to má být.“ Potvrdilo se mi to už mockrát.

«

