

## Soustředění finalistek České Miss v Tatrách: práce, zábava i vzdělávací workshopy

Adečky na titul Česká Miss 2017 se intenzivně připravují ve Vysokých Tatrách a každý den mají bohatý program od probuzení do usnutí. Jejich den začíná rozcvičkou 6:15 pod vedením Martina Ditmara a moderátora Petra Říbala. Dívky jsou vedeny ke zdravému životnímu stylu a s tím souvisí i několikadenní dohled výživových poradkyň a spolupráce s odborníky.

*„Nový ročník soutěže Česká Miss je jiný se zaměřením na detailní a komplexní přípravu dívek. Jsou obklopeny mnoha odborníky, kteří s nimi denně pracují tak, aby byly na finále i případné vítězství v soutěži co nejlépe připraveny. Finalistkám se věnovaly vítězky předchozích ročníků a mají za sebou i workshopy s odborníky na sociální sítě, na media, kosmetickými poradci nebo workshop zaměřený na charitu,“* uvádí k programu soustředění v Hotelu Lomnica Martin Ditmar.



*„Od modelek a miss se očekává, aby uměly vystupovat, vypadaly dobře a měly hezkou postavu. Miss jsou totiž vzorem pro mnoho mladých děvčat, udávají trendy módy i styl života. Dívky mnohdy následují tyto rady s touhou stát se jednou z nich a třeba i uspět v podobné soutěži. Proto je v letošní České Miss kladen důraz i na zdravou výživu, která je nedílnou součástí zdravého životního stylu,“* upřesnila Eva Čerešňáková.

O dívky se stará tým nutričních terapeutů i výživových poradců pod vedením Ivany Bednářové Častvajové, ředitelky projektu CEFF, Potraviny bez zbytečné chemie. Odborníci na výživu s dívkami pracují individuálně, každý z nich má v péči čtyři finalistky, kterým doporučuje vhodné postupy a stravu. Součástí této spolupráce byly i stávající detailní jídelníčky dívek během běžného týdne, které dívky musely před soustředěním poskytnout. Výživové poradkyně jejich obsah i za pomoci aplikace DetoxMe App vyhodnotily a dále s dívkami individuálně pracují na jejich vylepšení.

*„Budou vybrány čtyři dívky, které budou komunikovat doporučené jídelníčky a jejich dodržování na sociálních sítích až do finále. Veřejnost bude moci sledovat výsledky jejich snažení i komentáře. Důraz bude pochopitelně kladen na pestrost, vyváženost stravy, která je navržena do celého dne. Tímto chceme ukázat, že kvalitním jídlem a pohybem se docílí vysněná postava i zdraví,“* komentuje snahu Ivana Bednářová.