



**#udrzsicht**

marta dřímal ondráčková

metoda, která vám udrží obličej na správném místě







# **#udrzsicht**

**marta** dřímal ondráčková

metoda, která vám **udrží** obličej na správném místě

## Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno. Automatizovaná analýza textů nebo dat ve smyslu čl. 4 směrnice 2019/790/EU a použití této knihy k trénování AI jsou bez souhlasu nositele práv zakázány.

Copyright © Marta Dřimal Ondráčková, 2025

© Grada Publishing, a. s., 2025

*Díky Martě a jejímu projektu #udrzksicht je pro mě každé ráno mnohem veselejší.  
S úsměvem a sklenicí teplé vody stojím před zrcadlem a probouzím svou ženskost, zevnitř i z venku.  
A jen upozorňuji, že její videa jsou návyková (a její úsměv přímo nakažlivý).*

*/ KRISTINA KLOUBKOVÁ /*

*Kéž bychom tu možnost zestárnout přirozeně vnímali jako dar. A o dar je potřeba pečovat,  
vážit si ho a hýčkat. Ženy jsou neobyčejné bytosti, které procházejí neuvěřitelným životním vývojem  
a proměnami. Péče o sebe sama je pro mě projevem laskavosti a úcty k ženství. Buďme k sobě hodné.*

*/ ANDREA RŮŽIČKOVÁ /*

*Tělesnou krásu má většina lidí a navíc se dá vylepšit různými přírodními cestami, samozřejmě  
pouze pokud člověk chce, ale krásu duše má jen pár výjimečných lidí, kterých stojí za to si vážit...*

*/ PAVLÍNA NĚMCOVÁ /*

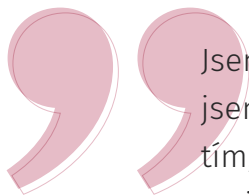
*Moc Martu obdivuji za to, jak umí spojit všechny své talenty dohromady.  
Nejenže je skvělá herečka a moderátorka a dokáže oslovit a nadchnout své posluchače,  
ale rozhodla se svůj talent posunout dál a jako lektorka představit techniky, jak na chvíli zastavit čas  
a zůstat stále mladá. Podporovat přirozenou krásu a neinvazivně zdůraznit své přednosti, je mantra,  
za kterou už nějakou dobu také stojím. A jsem moc ráda, že se naše cesty spojily ještě dávno  
před #udrzksicht a Líčírnou a mohla jsem Martu sledovat při cestě do bodu, kde přišla  
dokonalá souhra jejích dovedností a kde ji všechny moc potřebujeme.*

*Moc děkuji za to, co s takovou láskou děláš pro nás všechny.*

*/ KLÁRA NESTĚROVÁ /*



# #marta



Jsem herečka, moderátorka, maminka na plný úvazek a stvořila jsem **#udrzsicht**. Moje profesní dráha byla do velké míry dána tím, že jsem si za své rodiče vybrala divadelníky a vyrůstala jsem na jevišti i před kamerou. Svou první roli jsem dostala ještě v povijanu a premiérový přímý přenos odvysílala v osmi letech. Ne, že bych v životě nezkoušela i jiné cesty, ale vždycky mě to přitáhlo zpátky.

Ještě je tady ovšem jeden basový tón mé práce. Psaní. Pamatuju si, jak jsem proseděla hodiny u svého starého psacího stroje a snažila se na té obludě naučit psát všemi deseti. Odesla jsem to oboustranným zánětem šlach, psát všemi deseti neumím dodnes, ale textů už jsem stvořila nepočítaně. Možná je to tím, že jsem introvert a můj vztah s čistou stránkou je jeden z nejdelších a nejméně komplikovaných, které jsem zažila.

Nějaké prvotiny jsem zplodila snad, co jsem se naučila psát. Ten pravý rozkvět ovšem nastal s prvními láskami. Tehdy jsem

## #udrzksicht

napsala svoji první surrealistickou povídku Maya, na tom šíleném psacím stroji, kvůli které moje tehdejší láska přestala psát. Chtěl studovat žurnalistiku a prohlásil, že „jestli tohle napíše patnáctiletá holka, můžu se na to vy.rat!“. Tak, naštěstí mi včas došlo, že je lepší obklopovat se trochu inspirativnějšími lidmi. Psala jsem dál, ráda, i když jsem zároveň věděla, že to nikdy nebude moje hlavní životní náplň. Psaní pro mě bylo únikem před vším, co mě v reálném životě děsilo, s čím jsem se nedokázala vyrovnat.

Asi před patnácti lety, v době, kdy jsem moderovala *Snídani s Novou*, hrála v *Ordinaci v růžové zahradě* a vrátila se po delší pauze na jeviště, se dokonce narodil můj první román. Jenže jsem se nikdy nedostala ze zajetí těch stránek a neměla odvalu jít s něčím tak niterným, jako pro mě bylo mé psaní, ven. Potom jsem v roce 2012 potkala svého muže a přestala jsem psát. Najednou zmizely všechny ty důvody, proč jsem se každý večer potřebovala kamarádit s písmenky. Až po nějaké době začaly vznikat texty, které byly inspirované naším společným životem. Zrodil se tak můj blog *Šťastně vdaná* a úvahy, které můžete potkat na mém instagramovém účtu.

Můj projev byl vždycky dost specifický, což také dalo vzniknout konceptu **#udrzksicht**, a já si teď moc užívám spojení mých dvou vášní – psaní, do kterého se díky životnímu štěstí dostala lehkost,

a rozvíjení mojí metody **#udrzsicht**. Celý koncept je postavený na principech **well agingu**, ke kterému ta niterná vnitřní spokojenost neodmyslitelně patří. Protože nemůžete mít obličej bez zbytečných vrásek, když máte zvrásněnou duši a zjizvené srdce.

Nežiju si na růžovém obláčku, i já mám spoustu běžných trablů a před sebou hromady hnoje, které bych ráda postupně vykydala. Stále se učím, jak být lepší máma, méně labilní partnerka a trápím se kvůli věcem, které nedokážu ovlivnit, ani pustit. Ale rozhodně jsem se naučila jednu věc: sebezpečí není něco, za co bychom se měli stydět. Ošetřovat svoje já a věnovat pozornost svému tělu a obličejí tak, aby nám obojí ve zdraví sloužilo a dávalo nám radost ještě mnoho desítek let, je důkazem vědomého přístupu k životu. Láskyplného vztahu k sobě i ke svým milovaným. A teď nemluvím o tom, že pohled na vás někoho těší, to je až úplně na konci listu všech benefitů, které pozornost k sobě samému přináší.

V době, kdy jsem byla denně na televizních obrazovkách, jsem se tak hluboce neměla ráda a bála se sama sebe, že jsem měla tendenci se neustále schovávat. V průběhu svého dospívání jsem si vytvořila bezchybnou masku na míru, díky které jsem byla v bezpečí. Byla to kombinace mého výrazného zevnějšku, nutné dávky afektu a tvrdě vybudovaného profesního sebevědomí.

## #udrzsicht

Za tím vším byla ukrytá nejistota, zklamání, nedůvěra a neustálý strach z odmítnutí. Mě samotné i mých schopností. Tohle všechno se radikálně změnilo v momentě, kdy jsem začala tvořit svůj vlastní projekt. Najednou jsem byla svým pánem. Nemusela jsem se pasovat do role, která mě nebavila, nebo mi neseseděla, mohla jsem být sama za sebe, sama sebou, sama se sebou. Ta získaná svoboda ze mě začala nezastavitelně tryskat.

Ano, neustále se setkávám nejen s pozitivními reakcemi, ale jsou mi jedno, protože jsem si konečně jistá tím, kdo jsem. Stojím si pevně zakořeněná v půdě, kterou pravidelně opečovávám s něhou stoletého sadaře. Protože jsem si konečně umožnila žít svůj život tak, jak chci já, jak ho chci pro své děti. A taky jsem se naučila neztrácet svůj čas s lidmi, kteří mě vysávají. Protože, opakuji to často i svým dcerám, čas už nikdy nevrátíte. Minuty, které strávíte tam, kde nechcete být, s lidmi, kteří vám nestojí za vaši pozornost, ty už nikdy znovu nezažijete, ty utečou a zanechají jen shnilou pachut' na jazyku. A já chci cítit čerstvě utržené ostružiny ze zahrady!

Zrání člověka do jeho pravé podstaty je fascinující proces. Pokud je vědomý a do jisté míry řízený, je to cesta ne za štěstím, ale cesta, kterou štěstí provází. Protože není důležité, co bude až... Je důležité, co žijeme v daný moment. Přítomnost je ta jediná

zásadní veličina, která by nás měla zajímat. Minulost nezměníme, ale formovala nás, budoucnost můžeme formovat my právě naší přítomností. I to mi přineslo mateřství. Ten moment v momentu. Pocit, že nic není důležitější než TEĎ.

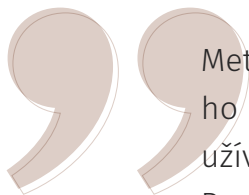
Na tom všem vynučen a dozrál **#udrzsicht**. Uvědomila jsem si totiž, že právě ta přítomnost je podstatná v přístupu k péči o jakoukoliv část našeho těla. Když se na sebe dnes podívám, vidím to všechno, co jste si tady teď přečetli, a jsem pyšná. Jsem pyšná na tu malou Martu, která mě hnala k přezení všech těch klád, jež padaly přes cestu, kterou jsem se rozhodla jít. Dnes ji můžu s láskou obejmout a pošeptat jí do ucha, že to jde, že je možné dívat se na svůj obraz v zrcadle a mít z něj radost.

To všechno se snažím předat vám všem, kteří se chtějí víc smát než se zlobit. Chtějí cítit a naplno prožívat emoce tak, aby to okolní svět viděl a vnímal. Vám všem, kteří víte, že se vaše budoucnost dá ovlivnit.





# #udrzksicht



Metoda, která vznikla na základě mých zkušeností a dlouholetého studia. Je v ní vlastně všechno, co sama na svůj obličej používám a co praktikuji a u čeho jsem přesvědčená, že funguje. Prošla jsem různými fázemi přístupu ke kondici obličeje, než jsem zjistila, že nejlíp si to prostě udělám sama. Pokud totiž jdete jen jednou cestou, zavírají se vám další možnosti a nevidíte jiné obzory, které se otvírají, když se rozhodnete objevovat.

Pokusím se vám to vysvětlit. Pokud například jenom cvičíte, praktikujete čistou obličejovou jógu, chybí vám intenzivní uvolnění. Nejen obličej, ale i šíje, ramena a ve výsledku celé vaše tělo, jsou v neustálém napětí. Další fakt je, že místa, která jsou v křeči, prostě nevyčvíčíte. Naopak si můžete problém prohlubovat. Když se ale podíváme na druhou stranu a položíme se do masážních technik, které mají rozhodně fantastický vliv na obličejovou kondici, dostaneme se do momentu, kdy „pouhá“ masáž, byť sebeúčinnější, nedokáže opravdu efektivně a dlouhodobě zadržet

## #udrzsicht

atrofii těžkých spících svalů. K tomu nám totiž pomáhá právě to na začátku zmíněné posilování. Proto jsem vyvinula **#udrzsicht**, protože mi jednoduše nestačil jen jeden izolovaný přístup.

Moje metoda má jednoduchou strukturu, takže je udržitelná v rámci vaší běžné denní rutiny. Jasná pravidla, která si snadno osvojíte a po krátké době se stanou vaší přirozeností. Součástí celého **#udrzsicht** je udržitelná filozofie. Dělán to tak, aby vás to bavilo, abyste se těšili na své denní rituály. Taky, abyste věděli, jak funguje obličej v celém komplexu našeho těla, protože všechno se vším souvisí. Je důležité, co jíme, co si na ten ksichtík patláme, na čem spíme.

Pomůžu vám vidět věci v širších souvislostech, abyste sami dokázali vnímat svoje tělo i to, jak jeho kondice a správný postoj ovlivňují změny, které se nám propisují do tváře. **#udrzsicht** není žádná převzatá technika, kterou učí stovky lektorek v různé míře kvality a odbornosti. Je kombinací mých znalostí i neortodoxního přístupu a blbých keců. Protože to nejhorší, co se nám může stát ve vztahu k sobě samým, je to, že se budeme brát příliš vážně. To vám nedovolím, slibuju.

**Well aging.** To je pojem, se kterým se budete setkávat celkem často. Překládám ho jako **kvalitní zrání**. Nepodporuju přístupy, které se snaží o „zastavení stárnutí“, „odstranění vrásek“

a podobné nesmysly. Stárnutí zastavit nemůžeme. Můžeme tenthle nezvratný proces zpomalit, zkvalitnit jeho průběh. Stejně tak není možné zcela odstranit vrásky, pokud se neopícháte od hlavy po paty. Jestliže chcete mít zdravou mimiku, vrásky k našemu výrazu patří, **ALE** můžou být jemnější, nemusíme je rozvíjet, a dokonce je možné dostat obličej do stavu, kdy na něm v klidovém režimu, čili bez mimiky, vrásky opravdu nebudou patrné. To znamená, že jsou pleť i svaly pod ní ve výborné kondici. A takovou kondici může mít i obličej dámy v pokročilém věku. Pak se usměje na vnoučata a vesmír je zase v rovnováze.

V **#udrzksicht** vám nebudu lhát a ujišťovat vás, že budete po měsíci vypadat o dvacet let mladší. Rozumím totiž tomu, co se s naším obličejem v průběhu života děje, jak jeho stavbu ovlivňuje nejen gravitace, ale i hormonální změny, životní styl, prostředí. Mým cílem je naučit vás přistupovat k sobě s láskou a vědomou péčí, aby vám bylo dobře na těle, na duši i při pohledu do zrcadla.

Postupně vás na těchto stránkách provedu vším, co byste měli znát. Od korekce správného postoje po tři základní pilíře **#udrzksicht** – aktivaci lymfy, relax, lifting –, které jsou jádrem celé metody. Zaměříme se i na jednotlivé partie a jejich efektivní, jednoduché posílení. Nicméně to, co byste měli otisknout do

## #udrzksicht

svého bytí, jsou právě ony tři kroky, díky kterým bude váš obličej stále anebo zase váš.

Metoda **#udrzksicht** je úzce spojena ještě se dvěma způsoby „vnější“ péče. Tejpovací technikou a efektivním používáním kosmetiky, která podporuje zdraví pleti. Bez toho by to nebylo kompletní. Takže vás zvou i k prozkoumání těchto tajemství, která v sobě skrývají moc poprášit náš pragmatický svět pelem magie.







**#postoj**



## „Relax není kolaps!“

Dáme si takový malý kvíz. Myslíte si, že když máte povolené břicho, vysazený zadek, kulatá záda, svěšená ramena, předkloněnou hlavu, bradu schovanou v krku, že vám pomůže obličejové cvičení nebo masáž? Ne, opravdu nepomůže. Jak jsou zdravý mikrobiom a správná výživa základem pro krásnou, zdravou pleť, je **body posture** čili postavení těla zcela zásadní pro kondici obličejových svalů. Proto celý **#udrzsicht** stojí na základní uvolňovací masáži, při které odstraňujeme napětí v **trapézových svalech** a **zdvihači hlavy**. Nicméně, pokud k tomu nepřidáte vlastní vědomou práci na správném postoji, je to k prdu.

Všechno začíná u nohou a správného postoje, ale problém, který se pak jen dál a dál násobí, nastává v pánvi. Pánev musí být v postavení kolmo k zemi, ani vystrčená jako mravenčí zadeček, ani výrazně podsazená. Správné postavení pánve pomáhá i k aktivaci pánevního dna. Což je u nás holek zdroj ženské energie, ale i centrum, ze kterého vychází celková zdravá fyzická tělesná aktivace. Následuje **core**, střed těla, který se primárně aktivuje právě korektním postavením pánve.

## #udrzsicht

Nebavíme se tady o žádném cvičení. To je čistě na vás, jestli vašemu tělesnému typu vyhovuje víc jóga, fyzioterapie pilates, milujete běh nebo fyzickou dřinu při posilování. Všeobecně doporučuji aktivity, které jsou komplexní, tanec, lezení, plavání nebo právě fyzioterapie pilates. Ale zásadní faktor při výběru je pocit štěstí, který vám daný pohyb přináší. Takže tak, jako mě prostě nebude bavit klasická fitness, vy byste se třeba sežrali nudou u bikram jógy. Nebo roztekli. No nic, jdeme dál. Zpátky z odbočky.

Nemluvím tedy o tom, jakou máte vyvíjet zdravou fyzickou aktivitu, ale o tom, že nemáte po světě chodit ve stavu fyzického kolapsu. Na aktivaci středu těla plynule navazuje srovnání zad, ramen a krční páteře. Zasažené lopatky vám dají oporu a zároveň otevřou hrudník. Jakmile proberete svaly kolem lopatek ze zimního spánku, zareaguje na to i šíjové svalstvo, krk se vytáhne, srovná dozadu, brada se mírně zvedne...

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **#udrzsicht**.  
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.