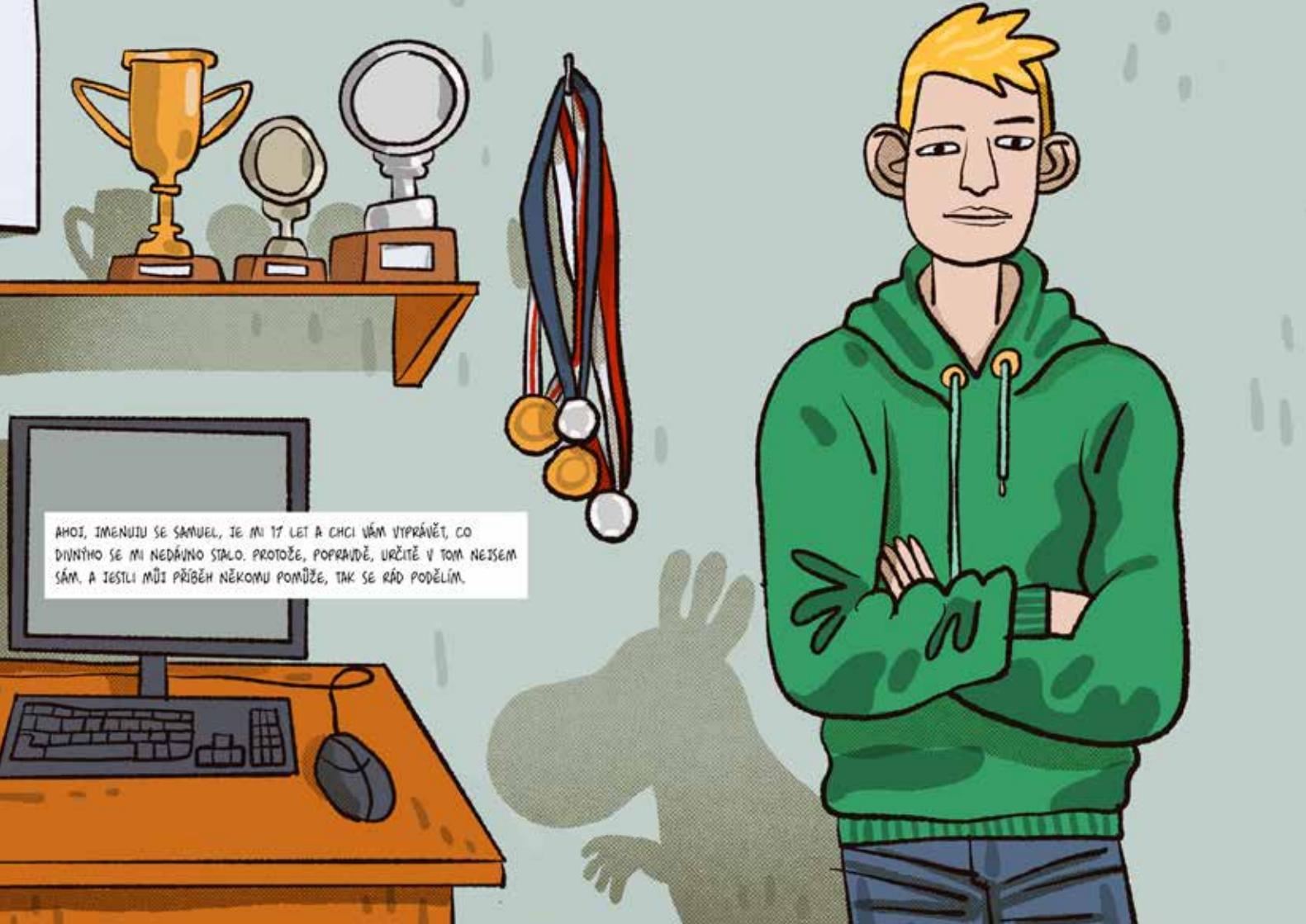


KOŽODLAK II

MISTR PROMĚN







AMOJ, JIMENUJU SE SAMUEL, JE MI 17 LET A CHCI VÁM VYPRÁVĚT, CO DIVNÝHO SE MI NEDÁVNO STALO. PROTOŽ, POPRAVDE, URČITĚ V TOM NEJSEM SÁM. A JESTLI MŮJ PŘÍBĚH NĚKOMU POMŮže, TAK SE RÁD PODĚLÍM.

CO O MNĚ MUSÍTE VĚDĚT, JE, ŽE HODNĚ SPORTUJU.
BĚHÁM, JEZDIM NA KOLE, ALE ZE VŠEMO
NEJDŮLEŽITĚJŠÍ JE PRO MĚ JUDO. TRÉNUUJ DUAKRÁT
TÝDEN A PŘED ZÁVODAMA I ČASTEČC.



JO, JSEM TAK DOBREJ, ŽE JEZDIM I NA ZÁVODY.
A TO NE JENOM NA TAKOVÝ TY MÁLY, OKRESNÍ,
ALE NA CELOSTÁTNÍ BYL JSEM DOKONCE I V NĚMECKU,
NA SLOVENSKU A V BUDAPEŠTI.

TRÉNUUJ ODMLA A DĚSNE MĚ TO
BAVÍ. NEDÁRNO JSEM O TOHLE
VŠECHNO ALE MÁLEM PŘÍSEL.

PÁNOVÉ, JAK VÍTE, ODJEZD DO BRNA NA MISTRŮSTVÍ SE NÁM KVAPEM BLÍŽÍ. PROTO BYCH BYL RÁD, KDYBYSTE KROMĚ PRAVIDLNÝCH TRÉNINKŮ DORAZILI TAKY VE ČTVRTEK A V PÁTEK. STEJNĚ TAK PŘÍŠTÍ TÝDEN. HLAVNĚ ONDRA A SAM.

HOLKY MAJÍ TRÉNINK PŘED NÁMA. NĚKDY ZŮSTANOU NA LAVIČKÁCH A KOUKÁJÍ, JAK TRÉNUJEME MY.

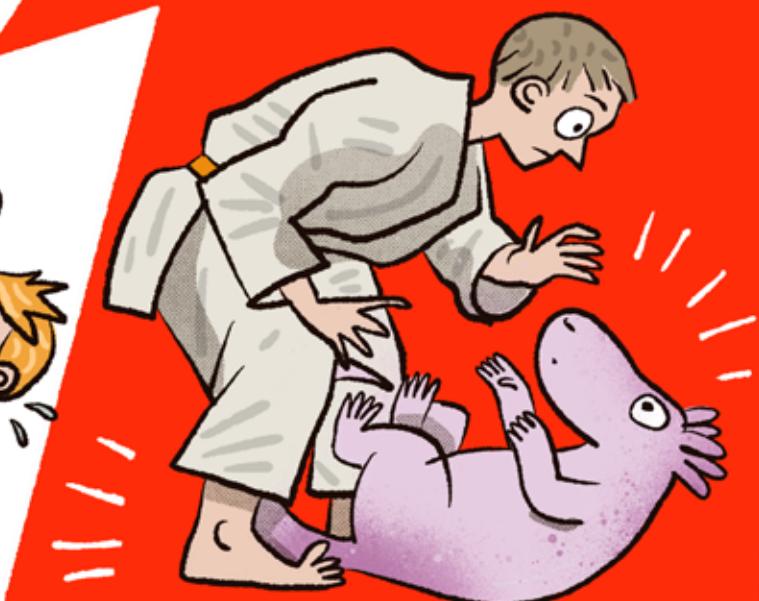
TAMLE SE JEMENÍ EMA. JE HROZNĚ DOBŘÁ. A NA MISTRÁK JEDE TAKY.

A KROMĚ TOHO... JE TAKY FAKT HEZKÁ.

NEVÍM, CO SE STALO. MOŽNÁ TO BYL STRES Z BLÍŽÍCÍ SE SOUTĚŽE,
MOŽNÁ MĚ VYVEDLO Z MÍRY, že TO EMĚ ZROUHA TAK DĚSNE
SLUŠELO... NEVÍM.

PLOP!

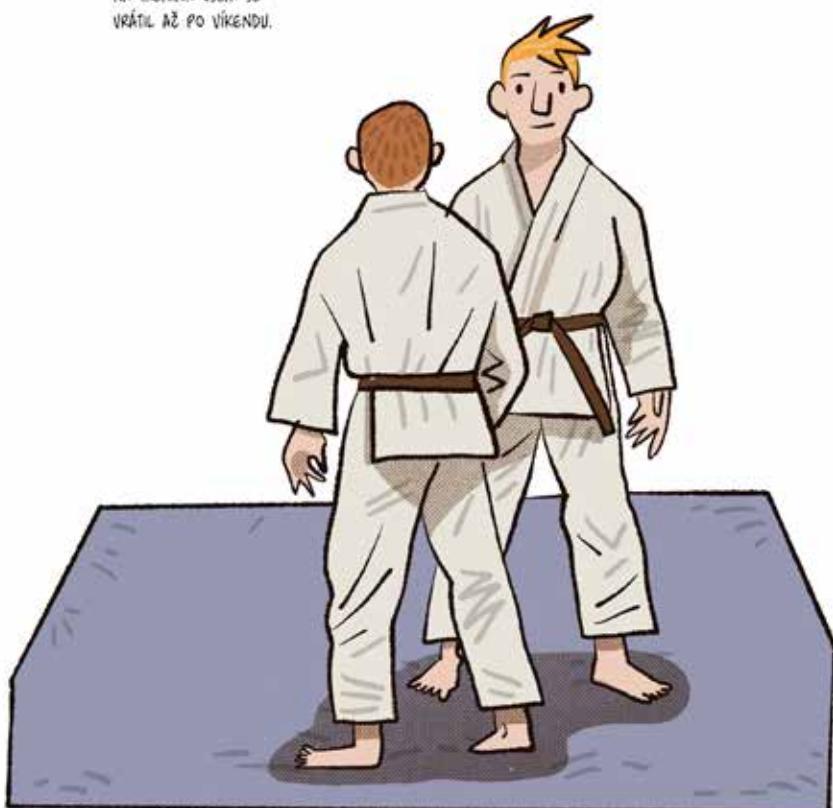
Z NIČEMO NIC JSEM SE VPROSTŘED ZÁPASU PROSTĚ...



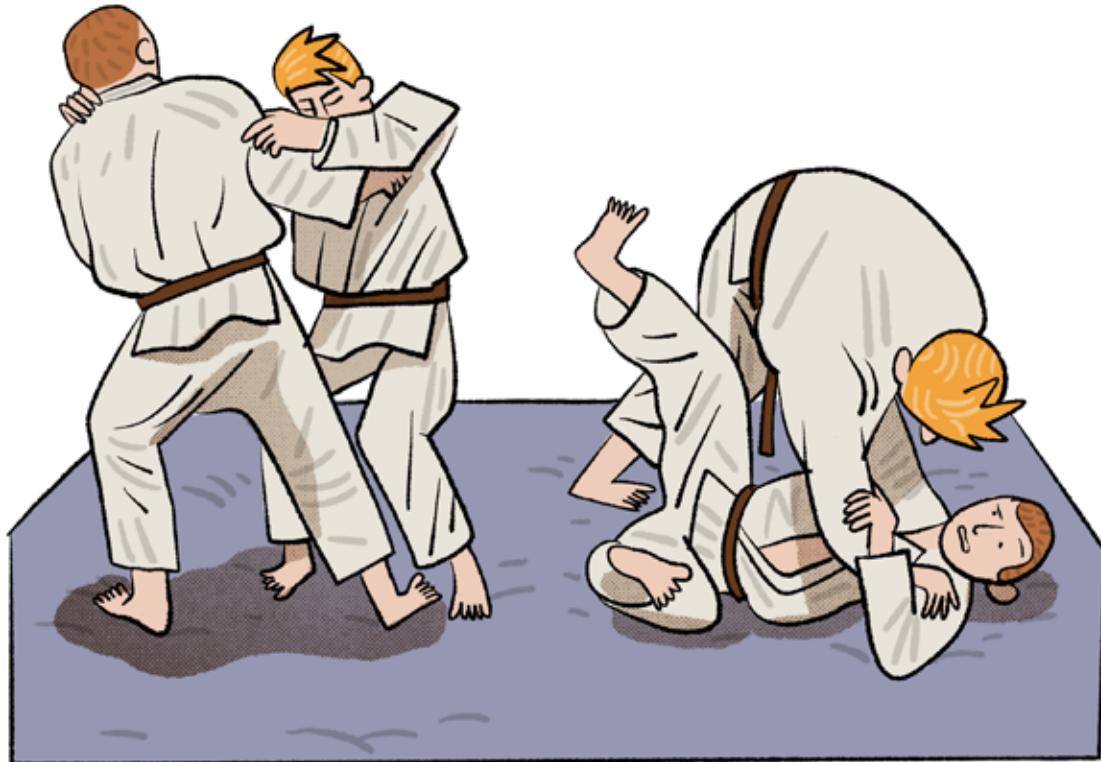
...PROMĚNIL.







NA MISTRÁKU ISEM SE SLUŠNĚ UMÍSTIL. SICE ISEM TENTOKRÁT NEBYL ŠAMPION, ALE DOKUD SE O SEBE BUDU DOBŘE STARAT, NIKDY NEMUŠÍM S JUDÉM SKONČIT. NENI TO JEDNODUCHÝ, ALE TAKY TO NENÍ NEMOŽNÝ.



OBEVLAŠŤ KDYŽ MÁM
TAKOVOU SKVĚLOU PODPORU.





PRAVIDLA VELKÉ DERMY

MÍT ATOPICKOU DERMATITIDU JE VELMI PODOBNÉ KOŽODLÁČÍMU PROKLETÍ.
NENÍ TŘeba SE ALE Vzdávat SPORTU. STačí DODRŽOVAT RADY VELKÉ DERMY:

- 1. NEŠKRÁBET SI TO.** Když si budeš vyrážku škrábat, zanítí se a bude se hojit pomalu nebo se už nemusí zahojit vůbec. soustřed se radši na pohyb.
- 2. MASTI JSOU OK.** Krémy a masti pomáhají udržovat dermatitidu v klidovém stavu. fungují jen tehdy, když kůži natíráš pravidelně.
- 3. NEPODCEŇUJ VÝBĚR OBLEČENÍ.** pohodlné a o velikost větší triko je v módě. Pokud je navíc z bavlny, bude se ti sportovat o dost líp. pot si pak neutírej do trika. i profíci si s sebou nosí měkký ručník.
- 4. NEZAPOMEŇ NA VODU.** hodně pij a vyhýbej se pohybu na přímém slunci. po sportu pak zámíř do sprchy. na horkou lázeň nemysli, studená nebo vlážná bez tak osvěží víc.
- 5. NEJSI SÁM.** žít s atopickou dermatitidou není lehké, ale není to konec světa. lidí se stejným problémem je strašně moc. možná jich pár znáš, ani o tom nevíš. pomáhá o tom mluvit a dodržovat předchozí pravidla.

SPORTU ZDAR PŘEJE VELKÁ DERMA.

MAT-CZ-2100427-1.0-05/2021.
URČENO PRO ŠIROKOU VEŘEJNOST.

AUTOR: KRISTÝNA PLÍHALOVÁ
REALIZACE: STANCE COMMUNICATIONS

