



EXTRÉMNÍ PROMĚNY

DRUHÁ ŠANCE NA ŽIVOT

od 4. března

nova



DRUHOU ŘADOU BUDE NA TELEVIZNÍCH OBRAZOVKÁCH
POKRAČOVAT ÚSPĚŠNÁ DOKUREALITY

EXTRÉMNÍ PROMĚNY

DRUHÁ ŠANCE NA ŽIVOT

I ty nejobyčejnější fyzické úkony jsou pro ně problém, vyjít schody je nemožné a hrát si s dětmi pouhý sen. Extrémní proměny se vracejí.

Dobrovolníci, kteří léta bojují s těžkou obezitou, se pokusí pod vedením profesionálního trenéra Martina Košťála a jeho týmu odborníků změnit svůj osud a získat druhou šanci na život. Každá epizoda je samostatnou kronikou 365 dnů života jednoho člověka a jeho cesty nejen za novým fyzickým vzhledem, ale za svým skutečným já, které se po celou dobu skrývalo uvnitř a toužilo dostat se ven. Podaří se jim to?

„TO, ŽE JE OBEZITA VELKÝ SPOLEČENSKÝ PROBLÉM, UKÁZALO I MNOŽSTVÍ PŘIHLÁŠEK ZASLANÝCH DO CASTINGU. SEŠLO SE JICH OPRAVDU HODNĚ. DALŠÍ ROK NATÁČENÍ NÁM OPĚT UKÁZAL, ŽE V TOMHLE ŽÁNRU SE NEDÁ OPRAVDU NIC NAPLÁNOVAT. MOŽNÁ TAK KROMĚ ÚVODNÍHO BOOTCAMPU, KTERÝ LETOS ÚČASTNÍKY DRUHÉ ŘADY EXTRÉMNÍCH PROMĚN ZAVEDL DO TURECKA, DO MÍST, KDE SE PŘIPRAVUJÍ OLYMPIJŠTÍ SPORTOVCI. JEJICH ŽIVOTY SE UŽ NA NĚM ZAČELY HÝBAT NEUVĚŘITELNÝM TEMPEM A POKRAČOVALO TO CELÝCH DVANÁCT MĚSÍCŮ AŽ K TOUŽEBNĚ VYSNĚNÉMU GALAVEČERU, KTERÝ V PLNÉ SÍLE UKÁŽE ONY ÚŽASNÉ PROMĚNY. A LETOS SE JE OPRAVDU NA CO TĚŠIT,“

— říká kreativní producentka
Extrémních proměn **Eva Krutáková**

„DRUHÁ ŘADA NABÍDNE VELMI SILNÉ PŘÍBĚHY. SETKÁME SE S ÚČASTNÍKEM, KTERÝ SE ROZHODL EXTRÉMNÍ PROMĚNOU PROJÍT I PŘES VELKÉ FYZICKÉ ZNEVÝHODNĚNÍ – AMPUTACI DOLNÍ KONČETINY. UVIDÍME NEJTĚŽŠÍ ZÁVOD V HISTORII EXTRÉMNÍCH PROMĚN, NA KTERÝ SI NIKDO NA POČÁTKU PROMĚNY NEODVÁŽIL ANI POMYSLET, UVIDÍME NAROZENÍ DÍTĚTE, SVATBU A OPĚT NÁS ČEKÁ JEDNO HUBNUTÍ V PÁRU. DIVÁCI SE TEDY MOHOU TĚŠIT NA TŘINÁCT ÚČASTNÍKŮ, JEDEN PÁR A DVANÁCT DÍLŮ DRUHÉ ŘADY EXTRÉMNÍCH PROMĚN. V NAŠEM TÝMU JSME LETOS PŘIVÍTALI NOVÉHO VÝŽIVOVÉHO PORADCE. JE JÍM PAVEL SUCHÁNEK, KTERÝ V OBORU PRACUJE UŽ TŘICET LET A KTERÝ SE V PRAŽSKÉM IKEMU SPECIALIZUJE NA PROBLEMATIKU VLIVU VÝŽIVY A POHYBOVÉ AKTIVITY NA ZDRAVOTNÍ STAV, RIZIKO OBEZITY A HLADINY CHOLESTEROLU,“

— shrnuje Eva Krutáková

TRENÉR

Martin Košťál

„PRVNÍ ŘADA MĚ NAUČILA TRPĚLIVOSTI, EMPATII. VE DRUHÉ ŘADĚ JSEM BYL KLIDNĚJŠÍ A VÍC SI VĚŘIL“

Jaké to bylo vrátit se do druhé řady Extrémních proměn? Byla to rychlost – kde jste nabíral síly na druhou řadu?

Vrátit se do druhé řady bylo přirozené pokračování, ale zároveň už od začátku hodně intenzivní. Začali jsme natáčet ihned po dokončení série první. Po první řadě jsem měl pocit, že jsme odvedli velký kus práce. Ten přesun mezi řadami byl fakt krátký, takže jsem čerpal sílu hlavně z rodiny a sportu. To jsou moje dva největší zdroje energie.

Dá se říct, že natáčení druhé řady bylo jednodušší? Stejný tým, vy, jiní aktéři. Zajaly se ty mechanismy už pořádně?

V něčem ano a v něčem vůbec. Mechanismy v týmu se opravdu zajaly – produkce, štáb, komunikace, organizace, to všechno šlapalo ještě lépe než v první řadě. Režiséři už mě znají a ví, co mi sedí a naopak ve které poloze se necítím. Ale samotný obsah, ti lidé a jejich příběhy? To nikdy není jednodušší. Každá proměna je unikát, každý člověk má úplně jinou hlavu, jiný život, jiné limity. Takže ano, systém byl jednodušší, ale práce s lidmi nikdy není rutina.



Jak se proměnil Martin Košťál mezi startem první a druhé řady natáčení? Troufl byste si o sobě říct, že vás to něco naučilo, že jste v něčem zkušenější? Lidsky nebo profesně?

Upřímně? Obrovsky. První řada mě naučila trpělivosti, empatii a tomu, že role trenéra je jen malý zlomek celé změny. Ve druhé řadě jsem byl klidnější, víc si věřil a měl jsem mnohem lepší cit pro to, kdy přidat, kdy ubrat a kdy prostě jen poslouchat. Myslím, že lidsky jsem vyrostl – protože když rok sleduješ lidi, jak bojují sami se sebou, nutí tě to růst taky.

Je něco, v čem si víc věříš, a něco, co jsi naopak eliminoval a řekl si, že tohle už nemá cenu?

Víc si věřím v práci před kamerou. Koneckonců už jsem měl za

sebou rok zkušeností s natáčením. Naopak jsem eliminoval zbytečný perfekcionismus – pochopil jsem, že někdy je důležité nechat věci jít a nezachraňovat za každou cenu. Ne všechno můžeš ovlivnit.

Jsi v kontaktu s někým z první řady, píšou ti ještě, ptají se na rady, mají čas od času chuť se s něčím pochlubit?

Ano, s některými jsem pořád v kontaktu. Nedávno jsem se dokonce viděl s Dominikou a Lukášem. Někteří občas napíšu, pochlubí se, zeptají se na radu nebo jen pošlou fotku, jak se jim daří. A to jsou pro mě asi největší satisfakce. Ne to, co bylo v televizi, ale to, že to žijí dál.

A pokud byste měl první řadu zhodnotit? Jste spokojený s tím, čeho jste spolu s celým tvůrčím týmem dosáhli? Podtitulem Extrémních proměn je, že to je show, která mění životy...

Jsem na ni hrdý. Bylo to náročné, někdy až na hraně, ale zároveň jsme ukázali, že Proměny nejsou jen TV show, ale je to hlavně o lidské síle. A že to má reálný dopad. Myslím, že jsme nastavili velmi vysokou laťku.

Pojďme na druhou řadu, která půjde do vysílání na jaře příštího roku. Potkáváme se v době, kdy zbývá jen pár dní do závěru natáčení. Jste spokojen s tím, co v ní předkládáte a čeho jste spolu s jejími účastníky dosáhli?

Jo, jsem. Je to zase jiná energie, jiný příběh, ale ten progres tam je. Lidé si sáhli na dno, někteří mnohem hlouběji, než čekali. A to je vždycky moment, kde vzniká největší posun.

Oproti minulému roku jste začali s bootcampem v zahraničí. Na místě, kde trénují olympijské sportovci a jsou tam naprosto odlišné teplotní podmínky oproti České republice. Jakou roli to hrálo?

Obrovskou. Trénovat v místě, kde makají olympionici, a ještě v úplně jiných klimatických podmínkách, to tě prostě donutí vystoupit z komfortu. Teplo, všude kolem tebe sportovní zázemí, nové prostředí. Trochu jsem to těm Turkům záviděl.

Ve druhé řadě bude několik poprvé. Nebudeme příliš prozrazovat, ale jeden z účastníků má fyzický handicap, uvidíme brutálně těžký závod, nejtěžší v historii české i slovenské edice, nejvyšší počáteční váha je 208 kilogramů. Co jste si říkal, když jste se s účastníky poprvé potkal, a jak to vůbec probíhalo?

Ano, jeden z účastníků má fyzický handicap. Ale to jsme měli i v první sérii s Karlem Horváthem. Takže v tomhle to pro mě bylo trochu jednodušší, že to nebylo poprvé. Ale i tak se jednalo o trochu jiný handicap.

Nejtěžší závod? Ano, byl extrémní. Vždyť to jsou Extrémní proměny. A nejvyšší počáteční váha 208 kg? To v tobě vyvolá respekt a zároveň obrovskou odpovědnost.

Změnil se nějak mechanismus, že po úvodním bootcampu následuje individuální příprava, kdy se stáváte tak trochu trenérem na telefonu? Je na účastnících vidět, že první sérii sledovali a jsou po- učenější, nebo se na něco takového rychle zapomíná a je to pořád „na zelené louce“?

Trochu ano. Lidé první řadu viděli, takže přijdou motivovanější a víc připravení. Ale jakmile začne skutečná práce, tak stejně zjistí, že je to úplně jiný level. Je to jako učit se plavat podle YouTube – ve chvíli, kdy skočíš do vody, všechno je jinak.

A dokázal jste účastníky správně odhadnout hned na začátku, nebo vás někdo zásadním způsobem překvapil?

Upřímně? Někoho jo, někoho vůbec. Jeden účastník mě třeba úplně zaskočil – nečekal jsem, že jeho proměna bude takto probíhat, a on se nakonec stal jedním z největších bojovníků. Někdy tě lidi fakt mile překvapí.

Řešíte krize, kdy někdo spadne do starých návyků, ztrácí motivaci nebo si přestane věřit, pořád stejně?

Tohle řeším pořád stejně. Krize přijdou vždycky. Pochybnosti, návraty ke starým návykům, ztráta motivace... Naučil jsem se ale, že nejde o to, jestli přijde krize, ale jak rychle se z ní člověk dokáže zvednout.

Co je podle vás s odstupem dvou sezon nejdůležitější ukázat, aby lidé pochopili skutečnou náročnost, ale také neuvěřitelnou sílu proměny?

Že proměna není jen o hubnutí. Je to o změně myšlení, o disciplíně a o tom, že se člověk musí přestat vymlouvat. A taky o tom, že to nikdy není dokonalé. Ale že síla je právě v tom, že pokračuješ i ve chvílích, kdy to nejde.

A je něco, co jste si z natáčení druhé řady odnesl pro svůj vlastní osobní život?

Z druhé řady jsem si vzal to, že i když pomáhám lidem měnit jejich život, oni mě mění taky. Každý účastník mě něco naučil. A možná víc, než kdy dřív jsem si uvědomil, jak je důležité dávat prostor sám sobě a svým nejbližším.

Ten se mimochodem docela změnil. V minulém roce jste se oženil. Jak vám Extrémní proměny zasahují do života? Poznávají vás lidé na ulici? Píší fanoušci pořadu, chtějí rady?

Můj život se změnil. Ale ne nějak výrazně. Oženil jsem se, mám dvě úžasné dcery a Extrémní proměny jsou velká součást našeho života. Lidé mě zastavují, často píšou, ptají se na rady – někdy věcné, někdy úplně bizarní. Je to příjemné a беру to jako součást práce. A hlavně jsem vděčný, že lidi ten pořad inspičuje.

PSYCHOLOŽKA

Simona Hřebíčková

„NEJVÍC PYŠNÁ JSEM NA SAMOTNÉ ÚČASTNÍKY“



První řada Extrémních proměn byla nová pro všechny – i pro vás v roli psycholožky, která účastníkům dlouhodobě pomáhala řešit, cokoliv bylo potřeba. Co vás naučila a čím vás nejvíce překvapila?

Naučila mě určitě ještě větší uvědomění o pojítku mezi účastníky a obezitou. Tedy co mají všichni společného, jež obezitu způsobuje, či jaké jiné další maličkosti v psychice k obezitě přispívají. A opět mi připomněla, jak silně zakořeněné je u lidí zalhání jakožto zdánlivá forma „řešení situace“. Je to škoda, lež nikdy nic neřeší a pravda se vždy tuší, později projeví. Naopak se ale řešil velký vztahový problém, který měl právě díky upřímnosti řešení a vyústění do většího štěstí, než bylo ve vztahu před tím.

Jak náročná ta práce byla a v jakých situacích jste musela nejvíce zasahovat? Dá se pro ně najít i nějaký společný jmenovatel?

Mám svou práci strašně ráda, takže o to méně vnímám náročnost. Výzvy mě těší. Cílem všech je zdraví na prvním místě. Lidé si musí uvědomit, že obezita je porucha a závislost, a pakliže se jedné závislosti zbavím, musím být na pozoru, abych nevytvořil jinou

závislost či jiný problém. Pohyb je vždy tou správnou substitucí. Velký jmenovatel je chronický stres, do kterého spadneme jako lidi raz dva, neuroticismus, který přináší negativní přemýšlení, nutkavé chování, kterému nemůžeme odolávat, a impulzivnější chování. To zapříčiní, že než se zamyslíme nad situací, nad sebou, tak hned jednáme. Místo řešení tak člověk po něčem sáhne – například právě po jídle. Problém ale zůstává nevyřešený, a proto se nají znovu. Zároveň také nízké sebevědomí. Další jmenovatel je, když jsem celoživotní sportovec, sport ukončím a nahradím jej jídlem.

Druhá řada se začala natáčet před rokem. Jak ji hodnotíte ze svého pohledu?

Noví lidé, kteří přináší opět naprosto jiné příběhy, problémy či radosti.

Někdo zažil různé závislosti, jiný řeší pocity, že není dost dobrý, různá vztahová napětí, opět hraje roli stres a obavy, rodinné konstelace.

Účastníci měli tentokrát mnohem větší představu, alespoň díky tomu, co viděli na obrazovce, do čeho jdou. Hrálo to nějakou roli v jejich mentální přípravě nebo přístupu? Dá se na něco takového vůbec připravit?

V mentální přípravě to roli příliš nehrálo. Jen už se mohli méně bát, protože věděli, co je čeká. Díky tomu, že to již lidé vidí v televizi, se ale určitě mohou připravit. Mohou si lépe organizovat čas pro spolupráci, nastavit si priority a předem i určit, co jim účast v proměně vezme. Stojí to více času věnování sobě a sportu. Nebát se říci i o pomoc v rodině apod. Připraven není překvapen a štěstí přeje připraveným.

Je něco, co jste se jim na počátku natáčení a jejich proměny pokusila předat, klidně i v návaznosti na vaše zkušenosti z první řady?

Jsou to právě ony společné jmenovatele. Jinak je každý individuál, takže je ideální se rovnou pustit do jejich konkrétních spouštěčů ve-

doucích k obezitě a řešit to individuálně. Účastníci se také bojí samotného průběhu a natáčení, takže zde dle zkušenosti uklidňuji tým, že všichni z produkce a týmů profesionálů jsou opravdu chápaví a snaží se tu být hlavně pro ně a diskrétně dokážou řešit jakýkoli problém, obavu.

Jak často jste byla během natáčení druhé řady s účastníky v přímém kontaktu? Byla jste i na bootcampu v Turecku, měli jste později nějaká pravidelná sezení, odehrávalo se vše primárně online, nebo vás aktéři navštěvovali, či vy je?

Na bootcampu již všichni odkryjí své zásadní spouštěče k obezitě a zásadní vzorce chování, které právě k obezitě přispívají. Tam se vidíme osobně a rovněž i rovnou na kameru, divák to má tedy opravdu z první ruky. Dále se s některými stýkám pravidelně v průběhu natáčení, a to buď napřímo, či online.

Jakou největší výzvu vám osobně druhá řada přinesla a na co jste nejvíc pyšná?

Pro mě to byla spíše praktická věc, a to jak korigovat účast v proměnách s mým časem. A pyšná? Já jsem vždy nejvíc pyšná na samotné účastníky Extrémních proměn. Na ty, kteří udělají se svou psychikou obří kus práce a podaří se jim vystoupit z jejich začarovaného kruhu – pročistí křivdy, minulost jim přestane kazit současnost, zvýší si sebevědomí a nenechají, aby jim stres ovládal a usurpoval život, ale aby život ovládali oni sami. Když tenzi a frustraci promění na pocit spokojenosti a štěstí. Na to jsem pyšná, to je můj cíl.

Máte recept na to, jak takovou Extrémní proměnu ustát? Z první řady se zdá, že s sebou proměna fyzická nese i spoustu nečekaných rozhodnutí a vyústění...

Tento dotaz je krásně trefný. Je tu totiž rovnice – změna s sebou nese změny. A čím větší změna, tím větší změnu může přinést. Mějte toto na paměti i ve svém životě. Týká se to všech, nejen účastníků Proměn. Navíc tady to byla změna nejen fyzická, která už sama o sobě udělá divy, ale také psychická. Nově já, nové uvědomění o vlastním životě. Takže recept je jen jediný, znát tuto rovnici, abych si řekl životní body a priority, které bych chtěl, aby vydržely i po Proměně, a snažit se to tak ovlivňovat.



VÝŽIVOVÝ PORADCE

Pavel Suchánek

„VÝRAZNĚ VÍCE JSME SE ZAMĚŘILI NA PRAVIDELNOU KONTROLU NEJEN TĚLESNÉ HMOTNOSTI, ALE ZEJMÉNA ZMĚN V TĚLESNÉM SLOŽENÍ“



Do Extrémních proměn vstupujete jako výživový poradce s pověstí uznávaného odborníka na výživu, biochemika, výzkumného pracovníka a také vysokoškolského pedagoga. To je velmi rozsáhlý záběr. Jak dlouhou máte praxi a na co se specializujete především?

V oboru pracuji přes 30 let, v IKEMu pak 25 let, po celou dobu se specializuji na problematiku vlivu výživy a pohybové aktivity na zdravotní stav, riziko obezity, hladiny cholesterolu apod. Mám na toto téma i poměrně dost vědeckých publikací. Dále sleduji i vliv genetiky na tělesnou hmotnost, zdravotní rizika a tělesnou kondici. Posledních 20 let se věnuji i výživě dospívajících sportovců, je to velmi důležité téma a myslím, že jsem danou problematiku, například prostřednictvím paní Nestrašilové (Hokejová máma), poměrně výrazně zviditelnil, zejména i díky sociálními sítím. Tematikou poslední doby je výživa a pohyb v menopauze jako další velmi rizikové období pro vznik obezity, srdečně cévních onemocnění nebo diabetu 2. typu.

Jaká byla vaše cesta do pořadu Extrémní proměny? Napadlo vás někdy, že byste se k něčemu takovému mohl dostat?

Po pravdě jsem o to neuvažoval, mám poměrně rozsáhlou soukromou i odbornou nemocniční praxi, studuji na 1. LF doktorandské studium a poměrně často přednáším po celé republice i na Slovensku. Takže nejprve vůbec nenapadlo. Až posléze po opakovaných schůzkách s týmem pořadu jsem si řekl, že by to pro mne mohla být zajímavá výzva.

Účastníci Extrémních proměn procházejí naprosto bezprecedentním váhovým úbytkem. Setkal jste se někdy s něčím takovým i ve své

praxi, nebo to pro vás byla nová zkušenost?

Ano, mám za sebou několik klientů s podobnými váhovými úbytky, ale vždy to bylo o velkém chtění především u nich samotných. V Extrémních proměnách jsem měl občas pocit, že účastníkům již získané výsledky vlastně stačí a nechtějí dál postupovat ve změně životního stylu, a museli jsme hledat způsob, jak v nich opět nastartovat motivaci.

Vnesl jste do druhé řady něco nového, dle vás klidně zásadního, prostřednictvím svých postupů a zkušeností? Je něco, co považujete za důležité a rád byste to zmínil?

Výrazně více jsme se zaměřili na pravidelnou kontrolu nejen tělesné hmotnosti, ale zejména změn v tělesném složení. Používali jsme lékařský přístroj InBody BWA, který patří k nejpřesnějším. To nám umožnilo daleko přesněji a cíleněji nastavovat změny v jídelníčku a pohybové aktivitě tak, aby bylo hubnutí co nejdravější.

PLASTIČTÍ CHIRURGOVÉ

Marek Kubík Ondřej Měšťák

„TÉMĚŘ VŠE JE MOŽNÉ – KDYŽ ČLOVĚK CHCE,
MÁ VŮLI A PODPORU OKOLÍ“

Vracíte se do druhé série Extrémních proměn, navíc v rozšířené sestavě, je vás o jednoho víc. Co všechno jste si odnesli z první řady?

Marek Kubík: Bylo to obohacující nejen z medicínského hlediska, ale i lidského. Medicínsky nemáte každý den možnost být součástí takto extrémních proměn, a to po všech stránkách. Fyzických; před, během i po operaci a se všemi svými specifiky. I těch mentálních, vnitřních změnách. V takových momentech si uvědomíte, že je skutečně téměř vše možné – když člověk chce, má vůli a podporu okolí.

Ondřej Měšťák: Odesli jsme si toho opravdu hodně. Především potvrzení, že i velmi výrazná redukce hmotnosti je reálná – když se spojí správně nastavený životní styl, pohyb a strava. Z medicínského hlediska pro nás byla první série obrovská zkušenost v operativě, která je v běžné praxi méně častá než „klasické“ estetické výkony – jde o rozsáhlé redukčně-rekonstrukční zákroky, které vyžadují precizní plánování i týmovou souhru. A v neposlední řadě jsme si odnesli i něco lidského: vznikly silné vztahy

s účastníky i se štábem, který dělá skvělou práci a pro nás je během natáčení skutečným partnerem.

Nově se budeme potkávat i s vaším kolegou, a to chirurgem Petrem Polákem. Proč rozšíříte vaši řady v Extrémních proměnách?

Marek Kubík: Petr je zkušený, šikovný plastický chirurg s podobným pohledem na „svět“ plastické chirurgie, s lidským a empatickým přístupem k pacientům. Myslím, že jsme v tomto ohledu všichni tři na stejné vlně, máme podobné nastavení. A stejně tak přistupujeme i k účastníkům EP, kde skutečně nejde pouze o změnu fyzickou, ale i tu vnitřní. Což je nedílnou součástí naší práce.

Ondřej Měšťák: Petr Polák je zkušený chirurg a zároveň člověk, který má „srdce na správném místě“. U těchto pacientů je důležité nejen operovat technicky dobře, ale také rozumět jejich příběhu a přistupovat k nim s respektem a empatií. Sdílíme stejnou filozofii: hledat pro pacienta nejlepší možné řešení, realisticky nastavit očekávání a vést ho bezpečně celým procesem – od konzultace až po hojení.

Změnily se za dobu natáčení obou řad Extrémních proměn nějak medicínské postupy nebo technologie, které na klinice při takto rozsáhlých redukčních operacích používáte?

Marek Kubík: Ne nijak radikálně, ale přesto menší změny proběhly; hlavně v oblasti lepšího rekonvalescence, lepšího hojení, a snížení míry výskytu případných pooperačních komplikací. Osobně jsem pak spíše jen lehce pozměnil některé postupy, které jsem měl dříve zajeté, než že bych zaváděl něco zcela nového. Např. co se týče použití drénů, nebo odlehčovacích stehů, které mají např. zmírnit výskyt relativně častého seromu po tomto typu výkonů.

Ondřej Měšťák: Ano. Na základě zkušeností z první série jsme některé technické detaily upravili – hlavně tam, kde jsme viděli prostor ke snížení rizika komplikací a ke zlepšení dlouhodobé stability výsledku. Zároveň jsme do péče zařadili moderní technologie, které umí v určitých indikacích podpořit kontrakci kůže bez dalších jizev. Nejde o „zázrak“, který nahradí operaci, ale o chytrý doplněk,

který může u vybraných pacientů významně pomoci.

Extrémní proměny mají podtitul „druhá šance na život“. Mohli byste přiblížit do jaké míry je pro účastníky plastická operace spíše funkční záležitostí a do jaké míry záležitostí estetickou?

Marek Kubík: Poměr mezi vyšší nebo nižší estetičností vs. funkčností je vždy velmi individuální. A tak to bylo i u každého z účastníků; velmi záleželo na tom, jak to osobně vnímá a co pro něj funkčnost a estetičnost, a v jaké míře, znamená. Funkčnost v rámci organismu, a z pohledu „druhé šance na život“, lze medicínsky chápat jako skutečnou záchranu života před nemocí zvanou obezita. A všech s tím spojených „vedlejších efektů“ – zbavení se léků, vysokého krevního tlaku nebo třeba vysoké hladiny cukru. A v neposlední řadě, v některých případech, skutečného ohrožení života. Co se pak viditelnějších změn týče, lze funkčnost měřit například také vzhledem k množství nadbytků kůže, která po takto extrémním úbytku váhy obvykle zůstává. Jen minimum pacientů řeší množství a rozsah jizev, ale velké množství povolené kůže, se kterou už si svépomocí skutečně nepomohou je něco, co je reálně omezuje fyzicky; v rámci pohybu, co se hygieny, nebo péči o kůži jako takovou týče. Tak jako tak, tato „záležitost“ (operace, resp. tento typ výkonů) je tak komplexní a násobně přesahuje rovinu čisté estetiky.

Ondřej Měšťák: Je to kombinace obojího – a tyto dvě složky se často pozitivně posilují. Redukce nadbytečné kůže a modelace tkáně účastníkům reálně uleví v každo-

denním životě: lépe se oblékají, lépe se hýbou, snáz sportují a čas to se zlepši i hygienický komfort. A když se člověk méně omezuje a začne se ve svém těle cítit „v pořádku“, roste mu sebevědomí a motivace pokračovat – udržet si nový režim, dál zlepšovat kondici a zdraví. Vzniká tak pozitivní kruh, který podporuje psychiku i fyzickou stránku.

Jaké jsou pro vás největší výzvy při operování pacienta, který během relativně krátkého časového úseku jednoho roku zhubl desítky kilogramů?

Marek Kubík: Operované oblasti na těle a tedy i charakter nebo druh výkonů je de facto u všech stejný. Mění se tak „jen“ jejich pořadí dle priorit. To lze odkomunikovat i provést relativně snadno. Výzvou ale u samotného operačního výkonu je dosáhnout ideálního kompromisu mezi maximálně možným a stále bezpečným množstvím odstraněné tkáně – kůže a podkoží, a tedy i spokojenosti pacienta (za předpokladu, že jsme kůži vzali „dostatek“) versus tahem na sutury a následné hojení. Proto za mě platí, že méně je někdy více. Kůži se prakticky vždy po zákroku „dovytáhne“, otázkou ovšem vždy je o kolik a jakým způsobem – což lze někdy zjisťit velmi obtížně, zvláště když pacient při výkonu leží a jeho polohu měnit nelze.

Ondřej Měšťák: Největší výzvou je vyšší riziko některých pooperačních komplikací, typicky například tvorba výpotku (seromu). U části pacientů se s tím setkáváme i přes preventivní opatření a úpravy techniky – zjednodušeně řečeno, tkáně jsou po masivní redukci „jiné“, často méně kvalitní a hůř se cho-

vají při hojení. Další velké téma je dlouhodobá stabilita: i když tkáně při operaci maximálně vypneme a vytvarujeme, časem může dojít k jejich poklesu. U některých pacientů je pak potřeba sekundární korekce, která výsledku dodá finální podobu. Patří to k realitě těchto velkých operací a je fér o tom mluvit dopředu.

V letošní sezoně je novinkou doprovodný pořad a podcast Martina Košťála, ve kterém se s účastníky po čase setkáváme. Jak důležité je pro vás vidět pacienta několik měsíců po operaci v reálném životě? V čem to pro vás může být obohacující?

Ondřej Měšťák: Je to velmi cenné. Vidět pacienta s odstupem několika měsíců v běžném životě je nejlepší zpětná vazba – nejen pro nás jako chirurgy, ale i pro celý tým. Zároveň to pomáhá korigovat častou představu okolí, že se lidé „automaticky vrátí“ k původní váze. V praxi to bývá naopak: většina si váhu udrží, a řada z nich pokračuje v dalším zlepšování. A pro diváky to může být silná motivace – ukazuje to, že proměna není jednorázový televizní moment, ale dlouhodobá změna života.

Jak moc musíte účastníky Extrémních proměn „krotit“ v očekáváních co a jak mu plastická operace přinese?

Marek Kubík: Protože odstraňujeme skutečně velké množství kůže, výsledek a pozitivní výrazný efekt je znát prakticky okamžitě. To, co se ovšem také snažíme předat je i realistické očekávání co se týče rekonvalescence, jizev a možných zbylých kožních nadbytků a nerovností, které mohou v budoucnu,

v návaznosti na skutečně enormní úbytky váhy, vyžadovat korekci. Leč v o poznání menší míře a např. už jen v lokálním umrtvení.

Ondřej Měšťák: Úplně stejně jako u každého pacienta – klíčem jsou realistická očekávání. Největší limit bývá kvalita a elasticita kůže, která po výrazném zhubnutí dostala obrovsky zabrat. Proto je potřeba dopředu říct, že i po perfektně provedené operaci může dojít k sekundárnímu poklesu tkání a někdy je vhodná další korekce. Stejně tak otevřeně mluvíme o jizvách – u těchto operací jsou neoddělitelnou součástí. Naší rolí není jen ope-rovat, ale také vysvětlit možnosti a limity, nastavit bezpečný režim hojení a vést pacienta rehabilitací tak, aby výsledek byl co nejlepší a dlouhodobě udržitelný.

Dokážete vypíchnout nějakého ak-téra nebo aktérku první série, na kterého si výjimečně pamatujete?

Marek Kubík: Pamatuji si všechny, opravdu si nevymýšlím :), protože každý byl svým způsobem specifický a jedinečný. Pokud ale mohu být osobní, tak se mnou nejvíc rezo-novala proměna Lukáše, Dominiky a Karla.

Ondřej Měšťák: Pamatuji si upřímně všechny – každý z nich měl silný příběh a obrovský kus práce za sebou. Pokud mám zmínit jedno jméno, tak Lukáš, protože prošel jednou z největších redukcí a pro nás to bylo klinicky velmi zajímavé. Ale to důležité je, že skvěle pracovali všichni – a právě jejich přístup a odhodlání si člověk zapamatuje nejvíc.

V doprovodném pořadu bude ukázáno, jak dále žijí účastníci pořadu. Obrací se na vás i po-tom, co už mají operaci dávno za sebou? A jak dlouho k vám ještě dochází na kontroly a případné konzultace?

Marek Kubík: Všeobecně se dá říct, že kontroly krátce po výkonu jsou frekventovanější, ale postupně se interval rozšiřuje, a to až do 1–1,5 roku. Následně se můžeme domlouvat na případných korekcích, nebo dalších výkonech, které byly třeba prioritně níž.

Ondřej Měšťák: Ano, řada z nich se ozývá i po delší době – ať už kvůli kontrolám, konzultacím, nebo třeba jen proto, aby se pochlubili tím, jak se jim daří. Jsme s některými v kontaktu i online, protože je přirozené, že po takové životní změně vztah s týmem často zůstává. Kontroly plánujeme standardně v měsících po operaci podle průběhu hojení a typu zákroku; u některých je logisticky složitější je dostat osobně na kliniku, ale snažíme se najít cestu, aby měli péči i s odstupem času.

Co byste vzkázali divákům, kteří mají podobný problém jako účastníci, ale bojí se konkrétního chirurgického zákroku?

Marek Kubík: Já říkám, že strach před operací je pochopitelný, ale vždy je lepší, když je vyměněn za respekt před operací – k samotnému zákroku, i ke svému tělu. Strach ze zákroku pak můžeme pomoci snížit v průběhu konzultací, kdy si vše detailně popíšeme a vysvětlíme. Takže za mě: nebojte se přijít na konzultaci a poradit se. Nezavazně. K operaci vás nikdo nutit nebude. Naopak. Berte to tak, že

operace je možnost, nikoli nutnost. A tak k tomu přistupujeme i my.

Ondřej Měšťák: Strach je normální – chirurgický zákrok není maličkost. Důležité je dívat se na to prizmatem kvality života: jak moc vás současný stav omezuje a jak velký rozdíl může léčba přinést. Když vidíte účastníky, kteří už proměnou prošli, často zjistíte, že náročnost operace je v poměru k přínosu „relativní“ – a že se to dá zvládnout. Máme sehraný tým, který se o pacienty postará, a velká část obav se rozpustí ve chvíli, kdy člověk pochopí celý plán, průběh a bezpečnostní opatření. První krok je informovat se – a nechat si vše srozumitelně vysvětlit.

Je něco, co vás ve druhé řadě překvapilo?

Marek Kubík: Než že by přímo překvapil, spíš mě pořad opět utvrdil v tom, že skutečně vše je možné, a že není ani překážek ani výmluv, které by se nedaly překonat. Náročná práce, zdravotní omezení / stav, rodina, děti, a další povinnosti... ano lehké to bezesporu není, ale nemožné také ne.

Ondřej Měšťák: Překvapilo mě, jak moc se dokážou lidé zvednout i v situacích, kdy mají výrazná zdravotní omezení nebo hendikepy. V některých případech jsou výchozí podmínky náročnější než v první řadě – a o to silnější je pak výsledek. Znovu se potvrzuje, že limity bývají často víc „v hlavě“ než v těle: když se spojí motivace, podpora a obrovské úsilí, dokážou se dívat věci, které by si člověk předem netroufl ani odhadnout.

SLOVNÍČEK ODBORNÝCH POJMŮ

ABDOMINOPLASTIKA

Chirurgické odstranění přebytečné kůže a podkožního tuku v oblasti břicha spojené se zpevněním ochablé břišní stěny (často sešitím rozestouplých svalů). Nejde primárně o hubnutí, ale o tvarování a funkční zpevnění.

BRACHIOPLASTIKA (LIFTING PAŽÍ)

Chirurgické odstranění přebytečné kůže (valů) na pažích s cílem zlepšit jejich tvar a omezit kožní převis.

LIPOSUKCE 360°

Cirkulární liposukce trupu – odsátí podkožního tuku z přední, boční i zadní části trupu pro harmonizaci kontur. Neřeší výrazné kožní převisy.

DERMOLIPEKTOMIE

Chirurgické odstranění přebytečné kůže a tuku z konkrétní oblasti (obecný odborný termín).

REDUKCE PRSOU

Zmenšení a modelace prsou odstraněním části prsní žlázy, tuku a kůže. Cílem je úleva od fyzických obtíží a zlepšení proporcí těla.

LIFTING STEHEN (ODSTRANĚNÍ KOŽNÍCH PŘEVISŮ/ VALŮ STEHEN)

Odstranění nadbytečné kůže a případně podkožního tuku v oblasti stehen po masivním úbytku hmotnosti.

MOMMY MAKEOVER

Označení kombinace několika výkonů (typicky operace prsou a břicha), často provedených v jedné operační době – ale nemusí.

AUGMENTACE PRSOU

Zvětšení nebo obnovení objemu prsou pomocí silikonových implantátů (kulatých nebo anatomických) nebo přenosem vlastního tuku (lipotransfer).

DIASTÁZA PŘÍMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ

Rozestup svalů v oblasti střední čáry břicha. Chirurgická korekce spočívá v jejich sešití (plikaci), což zlepšuje stabilitu trupu i vzhled břicha.

GYNEKOMASTIE

Zvětšení mužské prsní žlázy. Léčba může zahrnovat odstranění žlázy, liposukci nebo odstranění přebytečné kůže.

Jakub Fůrst – PR
jakub.furst@novatv.cz
+420 732 582 839

EXTRÉMNI PROMĚNY

DRUHÁ ŠANCE NA ŽIVOT

KREATIVNÍ PRODUCENTKA TV NOVA: Eva Krutáková // **KREATIVNÍ PRODUCENT**
JOY DEPARTMENT: Petra Búzová // **VÝKONNÝ PRODUCENT:** Klára Bártová, Peter Núñez,
Marianna Heinz // **REŽIE:** Richard Komárek, Filip Štoček, Kateřina Hladíková //
DRAMATURGIE: Bára Kočíčková, Kristýna Matoušková

nova