

Pauline Janebová:

VĚŘÍM *na karmu*



Mám skvělý tým, prozradila nám Pauline Janebová – majitelka nejdéle působícího výživového programu v ČR, který se jmenuje Cambridge Weight Plan.

S Pauline Janebovou jsme se setkali jednoho slunečného podzimního dne v centru Prahy. Na schůzku přišla usměvavá mladá žena, ze které sršela energie. Povídali jsme si o jejím dětství, přístupu ke zdravému životnímu stylu nebo o tom, co ji motivuje v práci a žene dopředu.

Po mamince jste Češka, z otcovy strany Belgičanka. Která kultura je Vám bližší?

To je velmi složitá otázka, protože ani jednu z kultur nemohu označit za bližší. Narodila jsem se v Holandsku, a když jsme se přestěhovali do Čech, začala jsem zde chodit do mezinárodní školy na bázi anglosaského systému, takže ač v Čechách, stále jsem byla obklopena jinou kulturou. Já osobně mám Čechy hrozně ráda, Praha je báječné město, vše je tak nějak pěkně pohromadě. Vždy, když se sem vrátím z cest, říkám si, jaké mám štěstí, že zde bydlím. Miluji Moravu s jejími přátelskými lidmi, jejich klidem a nadhledem a otevřeností – možná proto zde máme i nejúspěšnější poradce.

Můžete posoudit z vlastní zkušenosti, jestli je český humor opravdu tak jedinečný a jiný, než je tomu u ostatních národů?

Ano, to mohu – Češi mají v sobě zakódovanou takovou zvláštnost, že se se všemi těžkými situace-



mi vypořádávají tak, že se jim zasmějou. Okamžitě je převedou na nějaký vtipný komentář, píseň, karikaturu, ať už jde o politickou situaci a některé výroky našich politiků včetně pana prezidenta, či hospodářskou situaci, aktuální ceny másla a podobně. Vlastně veškeré dění u nás či v zahraničí, které se jich nějakým způsobem nepříjemně dotýká, ventilují tak, že je vtipně komentují. A v době sociálních sítí se ten jejich český humor šíří jak lavina.

Většinu věcí se, my ženy, učíme a přebíráme od svých matek. Vy jste žila nějakou dobu u své babičky a mohla jste tak upozorovat i jiné životní postoje a zkušenosti. Jaké zkušenosti Vám do života předaly ženy kolem Vás?

Musím říci, že obě dvě ženy mého života, babička i maminka, mi daly strašně moc. Máma je velmi silná žena a přesto, že neměla lehký život, dostala se do situací, kdy padla na dno, avšak bojovala dál a dokázala se vždy hrdě zvednout. Čímž mě naučila, že člověk se nesmí vzdávat, musí tvrdě pracovat, když chce něco dokázat, a vážit si věcí, které má, protože nikdy neví, co ho na cestě životem potká a o co může přijít. Pomohlo mi to v citlivém vnímání okolního světa. Každý máme nějaký životní příběh, jen to někdy jeden o druhém zapomínáme. O to více je důležité umět si vzájemně naslouchat, chápat se, vážit si jeden druhého, ať jde o přátele, rodinu či obchodní partnery. Ten vztah musí být oboustranně vyvážený – já si vážím jich a oni si musí vážit nás – a společně se tím stáváme silnější. Další důležité životní moudro od maminky byl zodpovědný přístup ke studiu. Maminka mi vždy říkala: „Co máš v hlavě, to ti nikdo nikdy nevezme.“ A tak jsem se snažila být pilná a vědomosti jsem přijímala s pokorou a vědomím, že je ve svém životě maximálně využiji.

Po studii jste pracovala v pražských hotelech. Co Vám tato práce dala, byla pro Vás přínosem či ztraceným časem?

Práce v hotelu mě strašně bavila. Ale začnu od začátku, po ukončení English College in Prague jsem se přihlásila ke studiu na hotelovou školu v Čechách. Byla to vlastně jediná česká škola, kterou jsem zde absolvovala. Většina absolventů anglického gymnázia odjela pokračovat ve studiu do zahraničí, já jsem však v té době měla vážný partnerský vztah, a protože jsem nechtěla, aby se rozpadl kvůli vzdálenosti, rozhodla jsem se zůstat a studovat dále zde. Po roce však ten vztah skončil, a tak jsem i já odcestovala do Anglie, kde jsem hotelovou školu dokončila. Nikdy jsem ale nelitovala toho, že jsem tu kvůli lásce zůstala. Po studiu vedly mé kroky opět do Čech. Naplánovala jsem si zde úspěšnou kariéru v hotelnictví. Bylo mi však jasné, že bez kvalitní praxe a tvrdé práce to nepůjde, takže jsem střídala pozice v top hotelech v Praze od recepční po manažerský post. Jak jsem se již zmínila, práci v hotelu jsem milovala, velmi mě bavila dynamika práce, starost o hotelové hosty, úslužnost ke klientům a tak dále, ale pro ostatní kolegy jsem byla jak z jiné planety. Pro ně to byla pouze práce, kdežto pro mne to bylo poslání, a tak veškeré mé snahy o profesionální přístup a snahu naučit se co nejvíce vedly k pohrdání kolegů a různým nepříjemným myšlenkám o pravém úmyslu mého konání. Vůbec nechápali, že mi jde pouze o profesionální výkon, touhu po vědění a uskutečnění mého snu – dosáhnout postu ve významné hotelové korporaci s možností cestování, které tak velmi miluji. Svým přístupem mě nakonec naprosto demotivovali, čímž se rozostřil i můj pohled na to krásné, co mě na hotelnictví přitahova-

lo, tedy ten přístup, kdy se „lidi starají o lidi“. Myslím, že kdybych nebyla v Čechách, tak moje kariéra v hotelnictví takto neskončila.

Vedete nejděle působící výživový program v ČR, který se jmenuje Cambridge Weight Plan. Jak byste jeho princip ve zkratce popsala?

Základní princip našeho programu je vlastně shrnut do několika dílčích kroků, které vedou k ideální váze a změně životního stylu klienta. Naším cílem není stav, aby klient radikálně a rychle zhubnul a my se s ním poté rozloučili. Smyslem našeho snažení je dlouhodobé udržení získané ideální váhy. Aby náš program byl úspěšný, je pro motivaci klienta zapotřebí, aby byl hned na počátku, když začne redukovat váhu, patrný pokrok. Proto v prvním kroku našeho programu jí klient v průběhu celého dne naše jídla, což již po prvním týdnu vede k reálným výsledkům. Klient je tak správně namotivován a má touhu a odhodlání pokračovat dál. A takto se krok po kroku dostává ke své ideální váze. V průběhu tohoto procesu přidáváme klientovi kalorie, zařazujeme běžnou stravu do jeho jídelníčku, a postupně ho tak naučíme znovu normálně jíst, ale s novým pohledem na jídlo samotné. Snažíme se mu vlastně změnit celkový pohled na jídlo jako takové, aby ho nevnímal jen jako požitek a řešení nějakých problémů, ale uvědomoval si, že jíme proto, abychom mohli fungovat, být zdraví a plní energie. Nežijeme, abychom jedli, ale jíme, abychom žili. Na požitek si můžeme najít jiné věci, které nám dělají radost a mohou nás velmi obohatit. Dokážu pochopit, že jsou životní situace, které člověk takzvaně chce přejít, sama jsem si tím po rozchodu prošla, a tak mám obrovský respekt před klienty, kteří přes všechna úskalí života dokázali zabojevat a shodit přebytná kila. Některé životní příběhy jsou opravdu velmi emotivní a silné.

Vzpomenete si na začátky Vaší společnosti, kdy její základy vlastně z ničeho vybudovala Vaše maminka?

Bylo mi tehdy třináct let, když maminka podepsala smlouvu o výhradním zastoupení Cambridge Weight Plan v České republice i na Slovensku, a dobře si dodnes pamatují na začátky, kdy jsme s maminkou tahaly krabice nejprve do malého skládku ve sklepě, poté v garáži rodinného domku, což byl skládek asi tak velký jako je zásoba dnešního poradce. Rozjezd byl opravdu velice pomalý, jiné dostupné produkty na redukci váhy neměly velmi dobrou pověst, a tak maminka musela postupovat krůček po krůčku stejně jako dnes klienti v našem programu. Růst společnosti byl skutečně postupný a pomalý a potřebovali jsme k tomu správné spolupracovníky, kteří museli mít vlastní zkušenost s programem. Naším výživovým poradcem se mohl stát jen člověk s osobní zkušeností doplněnou o profesionální školení. Jen tehdy, když máte vlastní zkušenost, jste totiž schopni předat ji s plnou energií a přesvědčením dále. V té době nemělo ani smysl šířit povědomí o našem programu cestou re-

klamy, takže jsme ji vůbec nevyužívali. Bylo třeba předat své osobní zkušenosti a pocity, a to bylo možné v celé šíři a plné síle jen prostřednictvím našich lidí. A vyplatilo se to.

Jak tedy došlo k tomu, že jste začala pracovat ve společnosti Vaší maminky a nakonec ji převzala pod své vedení?

Když jsem ukončila svůj sen o práci v hotelnictví, byla tu opět moje moudrá maminka, která mi navrhla, abych se vrátila zpět do školy, dodělala si ještě magisterské vzdělání a mezitím se rozhodla, kam mě život zavede. Takže jsem započala se studiem komunikace a zároveň se zapsala na kurz interiérového designu. Pro závěrečnou práci k ukončení studia jsme si měli vybrat společnost, pro kterou bychom sestavili buď interní, nebo externí komunikační plán. A mne napadlo udělat to pro firmu mojí maminky, protože v té době neměla žádnou pevnou komunikační strategii. To mi však nebylo povoleno, protože by to prý byl střet zájmů. Takže jsem tuto závěrečnou práci zpracovala pro jednu neziskovou organizaci. Tento zákaz mě však o to více motivoval k tomu, abych to pro svoji mámu udělala, protože mi to připadalo velmi zajímavé. A to byl vlastně první krok k mému většímu zapojení se do firmy. Připravila jsem komunikační plán a dnes mohu říci, že mi toto mé zapojení do firmy nad očekávání splnilo mé sny z dob hotelnictví, kdy mě bavilo pomáhat lidem, zpříjemňovat jim den. Tentokrát moje práce dostala úplně jiný rozměr. Tím, že my pomáháme lidem kompletně změnit životní styl a cítit se dobře ve vlastním těle, jim nezpříjemníme jenom den, ale celý život. A to je mnohonásobně větší pomoc.

Bylo Vám někdy nespravedlivě vytýkáno, že Vám firma spadla do klína? Do práce jste přitom vložila mnoho úsilí, odhodlání a času.

Na tento pohled zřejmě narazí každý, kdo přebírá vedoucí pozici v rodinné firmě – že mu spadla do klína, a že se tudíž nemusí snažit a má vše zadarmo. Opak je ale pravdou, protože dostáváte do rukou něco, co vlastně funguje, a když musíte učinit nějaké rozhodnutí, jste pod velkým tlakem, abyste to učinili správně a nepokazili to, co je již vybudované. Takže na začátku při převzetí rodinné firmy je určitě důležitá pokora a schopnost naslouchat a pak vás podle mě lidé přijmou. Musíte dokázat, že si tu pozici zasloužíte, a tak jako u jakéhokoliv jiného zaměstnání se vypracovat. Možná právě kvůli tomu, že jsem ve firmě byla 3 roky, než jsem se dostala do vedoucí pozice, mě můj tým a naši poradci respektují.

Jak vypadá v kostce běžný den tak úspěšné a pracovně vytížené ženy, jako jste Vy?

Žádný den nevypadá stejně, každý den je naprosto jiný, vypadal jinak před dvěma lety, jiný bude zítra i za měsíc. Dříve jsem spoustu věcí dělala sama nebo jen s jednou kolegyní, dnes mám fungující tým, na který se mohu spolehnout a věnovat se i kreativnějším věcem. Jezdím na konference

v rámci naší firmy, věnuji se kampaním, kvalitnímu školení našich výživových poradců a neustále se snažím s mým týmem o zkvalitnění a zlepšení naší sítě Cambridge poradců – jak jim předat další vědomosti, jak jim pomoci v podnikání a jak je lépe podpořit.

O nás Čechů se říká, že jsme národ knedlíkařů a pivařů. Jak je možné u takového národa na začátku věřit v zájem o výživový plán?

Jsem přesvědčená, že žádný extrém není z dlouhodobého pohledu dobrý – na jedné straně knedlíky a pivo, na straně druhé být živ jen na salátech, když to přeženu. Náš Cambridge program je taková zlatá střední cesta, která je v podstatě velmi jednoduchá, a tak dnes spousta lidí již přijímá změnu životního stylu a pohledu na jídlo možná i díky naší snaze velmi dobře. Důkazem toho jsou příběhy našich klientů, kteří dnes mají úplně nový životní styl a jsou spokojení. Úspěchy naší práce jsou tedy jasné, Cambridge program je velmi vyhledávaný a oblíbený. Dá se tedy říct, že národ Čechů se pomalu dává dohromady, co se životního stylu týče.

Je ve Vaší profesi obtížné udržet si profesionální odstup? Výsledky spokojených lidí dost možná vedou k věčné vděčnosti. Je to tak, nebo je to jen moje představa coby osoby zvenčí?

Já bych řekla právě proto, že je to tak osobní, je to i tak úspěšné. Zájem, ať už se vztahuje k čemukoli, se těžko předstírá a domnívám se, že pokud se někdo něčemu věnuje a chce v tom být jednička, tak to musí být osobní.

Jak jste na tom Vy sama? Jistě je Vám takový životní styl blízký. Byla jste k tomu vedená odmala?

Ne, ne, my jsme měli doma velmi pestrou stravu a já nikdy nějaké výrazné váhové výkyvy neměla. S přibývajícím věkem se však i já musím hlídat a přemýšlet nad tím, co jím. Postavu člověk nemá zadarmo. Málokomu byla skvělá postava dána od boha. Navíc to, že je někdo štíhlý, neznamená automaticky, že má rychlý metabolismus. Naopak lidé, kteří mají vypracovanou postavu, na sobě tvrdě pracují. Okolí vidí výsledek, ale ne tu snahu a odepírání si. Je třeba se o sebe starat a vážit si sám sebe.

Může Vás vůbec někdy někdo vidět ve večerních hodinách brzo v posteli, obloženou například kousky dortíků?

Bohužel, i já občas hřeším, nikdo není dokonalý. Opět zde ale musí fungovat vyváženost a rozum.

Je před námi podzim. Jak se jej chystáte trávit? Máte v plánu nějaký odpočinek?

Teď zrovna v pátek letím na dovolenou na Krétu, takže se moc těším, že si odpočinu a na chvíli vypnu. Jedu s kamarádkou, která se tam v létě zasnoubila, a jedeme vlastně zkoumat možnosti a místo pro realizaci svatby.

Jaké pracovní radosti Vás v nejbližší budoucnosti čekají?

Nyní plánujeme výroční setkání poradců, což je pro mne vždy radost vidět všechny poradce pohromadě, je to takové velké rodinné setkání. Každého z poradců znám osobně, a těší mě vidět jejich pokroky a úspěchy každý rok.

Co byste lidem, kteří stále tak nějak váhají se do Cambridge programu zapojit a mají třeba z jistých věcí strach, vzkázala?

Ať se určitě nebojí a ten strach překonají tím, že si najdou ve svém okolí nejbližšího Cambridge poradce, domluví si nezávaznou konzultaci, kde se mohou dozvědět, je-li pro ně náš program vůbec vhodný a jaké jsou jejich možnosti. A jestli se někdo bojí, ať se také určitě zeptá, jak to funguje a proč to tak funguje, a přečte si příběhy našich klientů, protože ty mluví za všechno.

Co byste sama sobě a své firmě popřála do budoucna?

Máme skvělý tým lidí, na který nedám dopustit a který se společně se mnou stará o chod firmy a naše Cambridge poradce, takže klepu na dřevo, aby tomu tak bylo i do budoucna. A protože neustále rosteme a hledáme nové lidi, tak bych nám popřála, abychom vždy měli mezi sebou lidi, kteří to cítí jako my – především lásku k práci a slušné chování. Já osobně věřím na karmu, že to, co vydáváme, to se nám vrací. I když to může znít jako klišé, jde nám o to pomáhat ostatním si splnit cíle. Ať už přímo našim poradcům nebo skrze ně jejich klientům. Díky tomu si plníme i naše sny.

