

sa diabetičkám narodia zdravé deti. Pri pacientoch 2. typu ma teší každá úspešná redukcia hmotnosti, no najviac, keď si pacient uvedomí význam zmeny životného štýlu a dokáže si ho dlhodobo udržať.

V osobnom živote sú to moji najbližší, predovšetkým môj syn, ktorý teraz navštevuje druhý ročník osemročného gymnázia. Radosť mi robí aj môj pes, ktorý sa dokáže tešiť z môjho návratu z práce, akoby ma nevidel rok. Veľmi ma naplňuje aj moja rodina a priatelia, ktorých mám okolo seba veľa, pretože verím, že vzťahy dodávajú životu korenie a robia ho hodnotnejším.

Ako relaxujete a ako si udržiavate dobrú fyzickú a psychickú kondíciu?

Som veľmi aktívny človek a milujem pohyb. Moja veľká vášeň je beh, ale ako zástankyňa komplexného pohybu

sa venujem aj iným silovejším tréningom a snažím sa tieto aktivity primerane striedať. Napriek mojej aktívnej povahe nachádzam psychickú pohodu aj pri dobrej knihe, najmä odkedy som znovuobjavila čaro mestskej knižnice. Niekedy ma mrzí, že deň má tak málo hodín a nestíham všetko, čo by som chcela.

S manželom radi trávime čas s priateľmi, napríklad pri dobrom jedle alebo na cestách. Snažíme sa, aby náš syn vyrastal obklopený pozitívnym a veselým pohľadom na svet, pretože aj napriek mnohým negatívam je tu stále veľa dobra, lásky, krásy a pozitívnej energie, ktorú musíme objavovať, vidieť a tešiť sa z nej.

Ďakujeme Vám za odpovede a želáme Vám za redakciu a čitateľov spokojnosť a úspechy v profesijnom aj osobnom živote.