

Lecție de viață

Olivia Steer a revenit cu emisiunea "Doamne de poveste" la Acasă TV. Nu neglijează însă rolul de mamă și nici stilul de viață sănătos despre care vom putea citi de curând pe blogul ei personal.

Buna, Olivia! Cum este reîntoarcerea în televiziune după o pauză așa de mare?

Bine te-am găsit! Sunt conștientă că din afară, doi ani par un timp foarte lung. Dar au trecut incredibil de repede. Când ai doi copii mici trebuie să fii în formă, să fii pe fază. N-am avut timp să mă plictisesc, n-am lăncezit acasă. Treaba asta îmi prinde bine acum pentru că n-am de dat la schimb un full job de mamăică pe unul part time de redactor-prezentator. Nu, le fac pe amândouă.

Care este cel mai interesant personaj pe care l-ai întâlnit la "Doamne de poveste"?

Marile caractere, excelența morală se dovedesc în fiecare clipă a vieții. Devenim corecți făcând fapte corecte, devenim curajoși făcând acte de curaj. Te asigur că fiecare doamnă care face subiectul unui reportaj la "Doamne de poveste", emisiunea difuzată Acasă în fiecare duminică de la 17.30, și-a dovedit puterea, anduranța, sacrificiul clipă de clipă. Iar în momentele de cumpănă, când alții s-ar da bătuți, ea a rămas consecventă cu ea însăși. Aurul în foc se călește, dar trebuie lustruit zilnic ca să strălucească. Cum apă putea să aleg atunci între două sau mai multe bijuterii perfecte?

Dacă ar fi să alegi o "doamnă de poveste" care ți-a influențat viața, care ar fi aceea?

Adolescența mea se leagă mult și de cărțile lui Jane Austin, ale cărei eroine sunt femei frumoase, de o inteligență scilpitoare, cu un simț al



penibilului extrem de bine dezvoltat și o ținută morală fără reproș. "Mândrie și prejudecată" e cartea pe care am citit-o și recitat-o de nu știu câte ori, iar Elisabeth, eroina romanului, cea care are de predat niște lecții de neșters.

Care este cel mai important lucru din viața unei femei?

Să învețe să iubească.

Pentru că ai decis să te reîntorci la serviciu, vei fi nevoită să-ți reorganizezi timpul altfel, astfel încât cei mici să nu simtă că lipsești. Cum faci față acestei noi provocări?

Cheia e organizarea. Diminețile sunt foarte pline, pentru că atunci pregătesc micul dejun și ghiozdanele, fac piața și alte cumpărături, fi duc

sănătoasă

pe cei mici la grădiniță și gătesc invariabil prânzul și cina. Mă duc la birou sau direct la filmare și mă întorc după-masa să-i iau pe cei mici de la grădiniță. De la momentul ăsta, sunt din nou doar a lor, până seara, pe la 9-10, când îi adorm.

👉 Cu cine seamănă Karina, fetița ta?

Binențeles că seamănă cu mine, nu? Este o artistă din toate punctele de vedere. Dansează, cântă, ne face program artistic pe melodiile Cleopatrei Stratan, este o minunăție!

👉 Ce sfat le dai mămicilor care sunt foarte ocupate, muncesc 8-10 ore pe zi și nu au destul timp pentru copiii lor? Cum pot ele asigura o educație bună copiilor lor?

Grădinița e o soluție excelentă! Copilul învață lucruri noi, socializează cu ceilalți puști, se joacă și doarme, toate după un program bine stabilit. Rutina asta îi dă celui mic un sentiment de securitate. Dar dacă vorbim de un copil mai mic de doi ani, care n-a ajuns la vârsta grădiniței, soluția e bunica sau o persoană foarte de încredere, cu care să fie lăsat copilul. Nu știu mare lucru despre creșe, deci nu pot să-mi dau cu părerea. Oricum, după ce ajunge acasă de la serviciu, mama ar trebui să petreacă timpul cu cel mic. Iar dacă are treabă, să-l coopteze în activitățile ei. Copiii adoră să îi imite pe cei mari și să se simtă utili.

👉 Știu că ai impus întregii familii un regim de viață sănătos. Cum ai decis să începi un astfel de stil de viață, ce te-a determinat să faci asta?

Am citit multe cărți pe tema asta și m-au convins că sănătatea e o stare naturală a organismului, atâta timp îți hrănești mintea și corpul corect. Randamentul personal, pofta de viață, fericirea, toate sunt organic legate de sănătate. Revelația a fost ca un cutremur. M-a zguduit din temelii și m-am repliat. Unda de șoc l-a atins și pe Andi și s-a propagat și spre copii.

👉 Care sunt pentru voi beneficiile acestui nou stil de viață în plan fizic și psihic?

Am bifat un capitol important, mai exact nivelul energetic. De aici, lucrurile s-au simplificat. Când ai energie, ai disponibilitate. Iar când ai disponibilitate, ai satisfacție.



👉 Tu și Andi arătați din ce în ce mai bine și parcă întineriți pe zi ce trece!

Sunt foarte curioasă să aflu pe ce se bazează alimentația voastră.

E relativ simplu. Ne bazăm pe fructe și legume crude, cât mai multe, cât mai diverse, și nuci și semințe de toate felurile. Nu prăjim și nu coacem. Mai multe o să aflați curând de pe www.oliviasteer.ro, un blog care va avea ca unică temă sănătatea și nutriția.

👉 Te-ai gandit să editezi și o carte despre o viață sănătoasă?

Deocamdată lucrez la o carte de dulciuri sănătoase, fără colesterol, fără gluten, fără bicarbonat de sodiu sau zahăr. De când am copii, prăjiturile

mereu în bucătărie diverse combinații și am strâns câteva rețete de torturi, înghețată și bomboane de ciocolată delicioase, care sper să vă placă și vouă.

👉 O viață sănătoasă înseamnă și multă mișcare. Tu ce sport faci? Ai un antrenor personal?

N-am timp de sală sau lucruri prea organizate. Așa ca prefer să alerg, în parc.

👉 Cum îți menții tinerețea tenului? Ai vreun truc naturist pe care îl poți divulga?

O să răzi, sună a obsesie: prin nutriție! În secundar, prin gomaj cu sare de mare, măști cu argilă și ceaiuri de plante.

👉 Care a fost cel mai greu moment de când ai devenit mămică?

Nu știu, am uitat! Nu le rețin decât pe cele mai frumoase...

