

**ROZHOVOR** pre magazín [schudnihravo.sk](http://schudnihravo.sk):

### **Kto Sú Matej & Dominika?**

Matej Leščinský je skúsený tréner a výživový poradca, autor mnohých [publikácií](#) a programov na zhadzovanie tukov, či [naberanie svalstva](#). V oblasti cvičenia a zdravej životosprávy sa pohybuje už skoro 15 rokov a aj vďaka tomu, že sa venuje klientom online či offline so skvelými výsledkami a vyskúšal si aj súťažné pódium je to odborník na slovo vzatý. Aktuálne sa rozhodol spolupracovať na projekte [schudnihravo.sk](http://schudnihravo.sk) kde bude jedným z našich autorov. Prečo sa tak rozhodol a hlavne kto to vlastne je sa dočítate v našom rozhovore nižšie.



### **Matej, prosím, predstav sa našim čitateľom. Ako si sa k tomuto “remeslu” dostal?**

Volám sa Matej Leščinský, mám 30 rokov a pochádzam z malej dedinky na severovýchode Slovenska neďaleko Starej Ľubovne. Na základnej škole som patril medzi najmenších spomedzi spolužiakov, čo ma (pochopiteľne) štvalo a tak ako 13-ročný som si povedal, že s tým potrebujem niečo robiť. Niekedy v 2003 roku sme boli v letnom tábore kde sa starší kamaráti chválili, že cvičia a dali mi nejaké začiatocnícke rady, a vtedy to začalo. :)

Po tábore som na nič iné nemyslel a okamžite som sa začal inšpirovať z časopisov, a keďže internet sme vtedy nemali (ani počítač :D ) tak to bol jediný zdroj inšpirácie. Na strednú školu v Prešove som nastúpil v odbore kuchár-čaišník a to bol prvý predpoklad toho, že sa mi bude dariť aj v posilke- kvalitne si navariť a dobre zacvičiť= základ úspechu :). Do osemnástich už boli mojimi “mentormi” starší študenti, s ktorými som zdieľal školskú činkáreň, a ktorí už mali nejaký ten rok odcvičený navyše, čo bolo na nich aj vidno a čo ma motivovalo.

Ako 19. ročný som začal chodiť cvičiť do fitka v meste kde som sa po čase odhodlal osloviť skúseného trénera a úspešného slovenského reprezentanta v kulturistike [Jozefa Sztankaya](#), ktorý prikývol a rozhodol sa, že mi pomôže v príprave na súťaž. V tom čase som už úspešne pomáhal ľuďom v chudnutí čo ma utvrdzovalo v tom, že raz budem robiť iba to. Toto bola moja cesta.

## Kde si čerpal vedomosti a kde ich získavaš dnes?

Ako som spomenul vyššie, bolo to najprv z časopisov a od rovesníkov, a neskôr už od profesionála a reprezentanta Jozefa Sztankaya, ktorý ma učil hlavne pokročilé techniky tréningu v posilňovni a na Fakulte športu aj pokročilé poznatky správneho stravovania (mimochodom, školu som vzdal po dvoch rokoch, pretože odbor, ktorý som študoval- telocvik- ma prestal zaujímať). Od účasti na mojej premiérovej súťaži v kulturistike v roku 2011 už spolupracujem s vtedy reprezentačným trénerom kulturistov [Lubomírom Hečkom](#), ktorý je jeden z TOP trénerov na Slovensku a vychoval už nejedného majstra či majsterku sveta, a pomohol vytvárať postavu a kondíciu stovkám ľuďom naprieč Slovenskom.



Na prvej fotke Ľubomír Hečko vľavo, Matej Leščický vpravo

Samozrejme mám stále oči na stopkách a sledujem aj rôzne zahraničné portály kde sa hovorí o nových trendoch a vedeckých štúdiách ohľadne stravovania a tréningu.

## Čím sa líšiš od ostatných fitness poradcov?

Čím sa cítim byť iný? V roku 2017 som sa rozhodol založiť prvý [online FIT Klub](#) na Slovensku, v ktorom dokážem spolu s mojím tímom pomôcť oveľa väčšiemu počtu ľudí za oveľa prijateľnejších podmienok ako sú ľudia zvyknutí. V skratke povedané- komplexná pomoc pri chudnutí zahŕňajúca tréningové videá na doma, recepty, jedálničky, výučbové videá a mnoho ďalšieho pod jednou strechou. Navyše, naša pomoc nespočíva v “naordinovaní” prísnej diéty, zameriavame sa na to, aby ľudia chudli postupne a prirodzene, učíme ich pochopiť svoje vlastné telo správne sa stravovať a hýbať sa, čo vedie k trvalému schudnutiu bez jojo efektu. A vďaka tomu, že je doba internetu môžeme pomôcť oveľa väčšiemu počtu ľudí, ako tomu bolo kedysi a to ma teší.

## Pomáhaš bežným ľuďom alebo aj profesionálnym športovcom?

Samozrejme, drvivú časť mojich klientov tvoria bežní ľudia, ktorí chcú buď len schudnúť do plaviek alebo zo zdravotného hľadiska, alebo ľudia, ktorí chcú nabrať svaly a zosilniť. No pomáham aj profesionálom, či už to sú kulturisti, trojbojári, ale aj futbalisti z nižších líg. V roku 2017 som pomáhal zlepšiť fyzičku Martinovi Ivičičovi, bývalému hokejovému reprezentantovi a hráčovi prvoligovej Skalice, ktorý ma oslovil cez náš poradenský blog [školaobjemu.eu](#), ktorého som tiež zakladateľom.

## **Dominika, prezrad' niečo o sebe**

S Matejom sme sa spoznali tak, že ja som čítala jeho články na blogu. Neskôr sme na seba náhodou natrafili, a ja som najprv vôbec nevedela, že to je vlastne chalan, ktorého články som pár rokov dozadu čítala. (smiech) ...A padli sme si do oka, a sme spolu už niekoľko rokov :).



## **Aj ty sa venuješ zdravej životspráve?**

Ja som v začiatkoch mala silnejšiu nadváhu a za niekoľko mesiacov som si prešla veľkou premenou. Takže v podstate, som sa za pár rokov dost' v oblasti zdravej životsprávy a chudnutia vzdelala, a dnes spolu s Matejom pomáhame ženám chudnúť v našom [online Fit klube](#).

## **Aké sú vaše záľuby?**

*Matej vraj si vášnivý rybár, čo je na tom pravdy?*

Áno, lov rýb je jedna z mojich veľkých záľub. Už od malého chlapca ma môj otec, veľký vyznávač prírody brával na ryby a dobre spravil. Bola to správna cesta, pretože ma to chytilo a drží dodnes a teraz nás spolu s Dominikou môžete často stretnúť práve pri vode.

