



Renata Dancewicz

„ŻYĆ ZDROWO TO ZNACZY
ŻYĆ W ZGODZIE ZE SOBĄ”

GRA W BRYDŻA, CZĘSTO CHODZI DO KINA, JE TO, CO LUBI. STARA SIĘ ROBIĆ PRZEDE WSZYSTKIM TO, NA CO MA OCHOTĘ, CHOĆ NIE UKRYWA, ŻE CZASAMI NIE DA SIĘ UNIKNAĆ SYTUACJI STRESUJĄCYCH. TO POZYTYWNE NASTAWIENIE SPRAWIA, ŻE WYGLĄDA WSPANIALE

TEKST AGATA DOMAŃSKA ZDJĘCIA KRZYSZTOF RAJCYK
STYLIZACJA I MAKEUP IWONA AUGUSTYNOWICZ

Renata Dancewicz, jedna z najpiękniejszych polskich aktorek, nie jest przywiązana do swojej kariery. Mówi o niej „praca jak każda inna, pozwala mi się utrzymać”. O sobie: „jestem osobą dojrzałą” – i podczas rozmowy takie robi wrażenie. Ale wygląda jak dziewczynka: drobna, świeża, spontaniczna.

Co dla pani oznacza „zdrowy tryb życia”?

Myszę, że żyje się zdrowo, kiedy żyje się w zgodzie ze sobą. Gdy uwzględnia się to, co się lubi i czego się chce. Ja staram się tak żyć i zdarza mi się robić rzeczy, uważane za niezbyt zdrowe, np. grać w karty do rana, bo choć nie jestem super brydżystką, bardzo lubię grać. Czasem też palę, palenie sprawia mi przyjemność. Byłoby niedobrze, gdybyśmy się zupełnie wyjałowili z rzeczy przyjemnych. Część mojej filozofii życiowej to robić minimalną ilość rzeczy, których robić nie chcę.

W jaki sposób dba pani o figurę? Fitness, jogging, siłownia?

Nie lubię ruchu, nigdy nie wierzyłam w jego cudowną moc. Uważam np. że bieganie jest bez sensu. Biegnę, jeśli ucieka mi tramwaj, ale poza tym – nie. Siłownia jest



„STARAM SIĘ WYSYPIAĆ. MOJE MINIMUM TO 8-9 GODZIN SNU DZIENNIE. UWIELBIAM SJESTĘ. DRZEMKA PO OBIEDZIE TO SUPERWYNALAZEK „

nudna. Przyznaję jednak, że po Tańcu z Gwiazdami czy cyrkowych występach w ramach akcji Artyści Dzieciom odkryłam, że czasami dobrze jest się solidnie zmęczyć.

Zatem musi pani stosować jakąś dietę, ma pani przeciw doskonałą figurę.

Nigdy nie stosowałam diet odchudzających, bo nie wierzę w nie, kilogramy zawsze wracają. Jeśli ktoś chce naprawdę coś zrobić z figurą, powinien gruntownie zmienić styl odżywiania. Ja staram się odżywiać metodą Montignaca czyli nie łączenia węglowodanów, tłuszczu i białka. Uwiodło mnie w niej to, że człowiek nie musi chodzić głodny, a ja nie cierpię sobie czegokolwiek odmawiać. Tu można zjeść dwa kilo mięsa, kilo makaronu czy cztery kilo winogron.

O SOBIE

► **Miejsce, którego nigdy nie zapomnę:** Białowieża i góry w Tajlandii.

► **Ulubiony kolor:** czarny.

► **Ulubiona sałatka:** z rukolą.

► **Ulubiona kuchnia:** tajska, chińska, włoska. Mój ulubiony zestaw to kolendra i trawa cytrynowa.

► **Ulubiona muzyka:** różnie, muzyka poważna i operowa, ale też rock z lat 60. i 70.

► **Ulubiona postać historyczna:** Anais Nin, pisarka.

► **Periodyk, radio czy telewizja:** radio, nie lubię telewizji, rzadko oglądam.

► **Mięso czy ryba:** mięso.

► **U mężczyzn zwracam uwagę na:** charakter, poczucie humoru.

► **Na co zwraca uwagę u kobiet:** całokształt.

► **Ulubiony masaż:** tajski, mocny, intensywny, deptanie po człowieku.

► **Ulubione miasto:** Nowy Jork. **Najlepsza cecha charakteru:** nie jestem pamiętliwa, nie jestem interesowna.

► **Najgorsza cecha charakteru:** lenistwo i brak konsekwencji ○

Muszę tylko pamiętać, żeby owoce jeść osobno, jakiś czas przed posiłkiem. Trochę trudne, bo owoce uwielbiam.

Nie miała pani nigdy kłopotów z wagą?

Kiedy urodziłam dziecko, miałam jakieś nadwyżki. Nie były wielkie, ale źle się z tym czułam, uważałam, że w stosunku do wzrostu jestem trochę za pulchna. Jednak karmiąca mama nie powinna się odchudzać, ani ulegać głupiej modzie, by dwa tygodnie po porodzie być płaską jak deska. Ale kiedyś zobaczyłam swoje zdjęcie z wakacji i powiedziałam „dosyć tego”. To wtedy przeszłam na dietę Montignac. Przez miesiąc schudłam 6 kilo, potem pomyślałam „bez przesady”. I jeśli mam ochotę na knedle ze śliwkami, a uwielbiam je, czy na moje ulubione ruskie pierogi, to je jem. I już.

Ma pani receptę na dbanie o siebie?

„Dbanie o siebie” kojarzy mi się głównie z pielęgnowaniem urody. I mam na tym punkcie bzika. Uwielbiam masaże, peelingi, maseczki. Lubię wszelkie kremy, mam kosmetyki do każdej części ciała: pod oczy, na szyję, na biust, przeciwko cellulitowi, na ciało, stopy, dłonie. Kiedyś mój synek, Jurek, zobaczył, jak wklepuję krem i zapytał, po co to robię. Odparłam „chcę być zawsze piękna i młoda”. Wkrótce potem na ulicy zobaczył dwoje starych ludzi i stwierdził – mamo, zobacz, oni się nie smarowali... Lubię, jak ktoś się mną zajmuje, dotyka, maluje, czesze. SPA, wszelkie zabiegi – wszystko to uwielbiam. Brakuje mi jednak czasu na regularne dbanie o urodę, trudno w jednym tygodniu upakować masaż, kosmetyczkę, fryzjera, brydż, rodzinę i pracę (śmieje się).

Zdarzyło się pani położyć spać w malkijaju?

Nigdy w życiu! Śpię też bez poduszki. Kiedy miałam 15 lat, przeczytałam – chyba w „Kobiecie i Życiu” – że dla dobra szyi nie powinno się spać na poduszce. Od tamtej pory śpię na płasko. Moja babcia się ze mnie śmiała i kiedy już zasnęłam, podtykała mi poduszki, bo myślała, że się męczę i nie wysypiam.

Czy dba pani o zdrowie?

Nigdy nie piję coca coli i soków z kartonu, ponieważ uważam, że jest w nich mnóstwo chemii. Jem sporo warzyw. Wysypiam się: jestem śpiochem, uwielbiam spać, moje minimum to 8-9 godzin snu dziennie. Uwielbiam sjęstę, drzemka po obiedzie jest najwspanialszym wynalazkiem, więc czułabym się świetnie na południu Europy. Od kiedy urodziłam dziecko, śpię trochę mniej, ale staram się nie mieć wielkich zaległości.

Gdyby miała pani wyliczyć, co Pan i lubi, byłoby to...

Książki. Łagodne kryminały w typie Agaty Christie, ale nie tylko. Kocham czytać, jestem od tego uzależniona. Moje przyjaciółki twierdzą, że to rodzaj eskapizmu, że uciekam od rzeczywistości. Pewnie mają trochę racji: mam luźny kontakt z rzeczywistością, nie angażuję się, lubię się oddalać, być na aucie. Często chodzę do kina, jestem kinomaniaczką. W kinie odcinam się od wszystkiego, wchodzę w film, przeżywam go na jawie. Nie zawodowo, jako aktorka, ale normalny widz. Lubię też chleb ze szczypiorkiem, zjadany pod kocem w łóżku. Lubię mieć dużo wolnego czasu.

Nie lubi pani...

...być pracoholiczką i mieć strasznie dużo zajęć. Nie cierpię żyć pod presją, że muszę coś robić. Nie lubię pośpiechu i stresu, choć czasem się tego nie da uniknąć.

Lubi się pani bawić?

To zależy. Nie lubię przyjąć, imprez, rauców, w ogóle nie chodzę na takie rzeczy. Wolę spotkanie przyjaciółmi, wspólny wyjazd gdzieś. Ale lubię czasem być sama.

Dbą pani o kontakty z ludźmi?

Tak. Jakość naszego życia zależy nie od pieniędzy, ale od relacji z ludźmi. Mam wielu znajomych i przyjaciół. Jestem towarzyska, potrafię zaniedbać życie zawodowe czy domowe dla przyjaciółki, która potrzebuje wsparcia. Kocham moją rodzinę, synka, mężczyznę, rodziców, brata. Mój synek skończy niebawem 5 lat i jest bardzo słodki. Daje mi dużo powodów do śmiechu, uwielbiam spędzać z nim czas.

Fajnie jest być mamą?

Ku mojemu zaskoczeniu – tak. Kiedyś nie chciałam mieć dzieci. Dziś stwierdzam, że lubię być mamą, lubię zapach mojego dziecka, jego towarzystwo, dziecięce ciało w ramionach. Niestety, Jurek potrzebuje coraz mniej kontaktu, powoli z tego wyrasta. Kiedy go przytulam czy mówię, że go kocham, odpowiada „wiem, już mi to mówiłaś”... ■

