

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

Filozofická fakulta

Ústav translatologie

## **BAKALÁŘSKÁ PRÁCE**

Jana Hrdličková

Komentovaný překlad: Čokoládová dieta – konečně štíhlá bez odříkání (Moschnerová, Ruth. Krüger. Frankfurt n. M. 2011)

Commented translation: The Choco Diet – Finally Slim with Enjoyment (Moschner, Ruth. Krüger. Frankfurt a. M. 2011)

Praha 2012

vedoucí práce: Mgr. Monika Žárská

## **Poděkování**

Dovoluji si touto cestou poděkovat všem, kteří mi s tvorbou bakalářské práce pomohli. Děkuji především Mgr. Monice Žárské za cenné rady k překladu nejobtížnějších pasáží textu a originální nápady, dále potom Mgr. Haně Šabakové za rady a připomínky k celkovému stylu překladu a Dr. Astrid Winter za jazykové podněty.

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci vypracovala samostatně, že jsem řádně citovala všechny použité prameny a literaturu a že práce nebyla využita v rámci jiného vysokoškolského studia či k získání jiného nebo stejného titulu.

V Praze dne

Jana Hrdličková

## ABSTRAKT

Předmětem této bakalářské práce je vytvořit komentovaný překlad čtyř kapitol knihy *Die Schoko-Diät – endlich schlank mit Genuss* německé spisovatelky a moderátorky Ruth Moschnerové. Práce se skládá ze tří základních částí: textu překladu, komentáře k překladu a přiloženého výchozího textu. Komentář k překladu tvoří také tři části. První část obsahuje překladatelskou analýzu podle Christiany Nordové. Druhá část popisuje překladatelské problémy a strategie jejich řešení. Třetí a poslední část komentáře analyzuje a kategorizuje překladatelské posuny a podává vysvětlení, proč k těmto posunům došlo.

**Klíčová slova:** dieta, čokoláda, hubnutí, překlad, analýza textu, překladatelské problémy, překladatelské posuny

The object of this bachelor thesis is to write a commented translation of four chapters from the book *The Choco Diet – Finally Slim with Enjoyment* by Ruth Moschner, a German writer and TV presenter. The thesis is comprised of three fundamental parts: the translation, the commentary and the attached source text. The commentary is also divided into three parts. The first one analyses the source text according to the text analysis by Christiane Nord. The second part describes problems that occurred during the translation and the strategies for overcoming these problems. The third and last part of the commentary describes and categorizes the shifts that have been made in the translation and the reasons for them.

**Key words:** diet, chocolate, losing weight, translation, text analysis, problems of translation, translation shifts

# OBSAH

<b>ÚVOD</b> .....	<b>6</b>
<b>1. TEXT PŘEKladu</b> .....	<b>7</b>
<b>2. ANALÝZA PŘEDLOHY</b> .....	<b>28</b>
2.1.1 Vysílatel .....	28
2.1.2 Intence a očekávaný příjemce .....	28
2.1.3 Médium, pragmatika místa a času .....	30
2.1.4 Motivace autorky a funkce textu .....	30
2.2.1 Téma, obsah a presupozice textu .....	31
2.2.2 Výstavba a členění textu, volba překladových pasáží .....	32
2.2.3 Gramatika, syntax, koheze a koherence .....	33
2.2.4 Suprasegmentální prvky .....	34
2.2.5 Lexikum a styl .....	35
2.2.6 Nonverbální prostředky .....	36
<b>3. PŘEKladATELSKÉ PROBLÉMY A STRATEGIE REŠENÍ</b> .....	<b>37</b>
<b>3.1 ÚVOD</b> .....	<b>37</b>
<b>3.2 LEXIKÁLNÍ, STYLICKÉ A GRAMATICKÉ PROBLÉMY</b> .....	<b>38</b>
<b>3.3 PROBLÉMY NA SYNTAKTICKÉ ROVINĚ</b> .....	<b>40</b>
<b>3.4 GRAFICKÁ PODOBA A ČLENĚNÍ TEXTU</b> .....	<b>41</b>
<b>4. PŘEKladATELSKÉ POSUNY</b> .....	<b>42</b>
<b>4.1 OCHUZOVÁNÍ SLOVNÍKU</b> .....	<b>42</b>
<b>4.2 INTELEKTUALIZACE</b> .....	<b>43</b>
<b>4.3 VYNECHÁNÍ</b> .....	<b>44</b>
<b>RESUMÉ</b> .....	<b>45</b>
<b>BIBLIOGRAFIE</b> .....	<b>46</b>
<b>PŘÍLOHA - VÝCHOZÍ TEXT</b> .....	<b>47</b>

## ÚVOD

Jako výchozí text pro překlad jsem si vybrala knihu *Die Schoko-Diät – endlich schlank mit Genuss* německé autorky Ruth Moschnerové. Konkrétně jsem se rozhodla přeložit čtyři různé části: *Úvod*, kapitoly *Nejčastější dietní omyly* a *Čím to, že čokoládová dieta zabírá?* a část kapitoly *Snídaně*. Výběr těchto částí knihy odůvodňuji v kapitole 2.2.2 *Výstavba a členění textu, volba překladových pasáží*. Výchozí text je z lexikálního i stylistického hlediska zajímavý a řešení „překladatelských oříšků“ беру jako výzvu.

Teoretická část práce obsahuje komentář k překladu, který se zabývá překladatelskou analýzou výchozího textu, překladatelskými problémy a strategiemi jejich řešení a překladatelskými posuny a jejich odůvodněním. V analýze výchozího textu jsem se řídila především překladatelskou analýzou Christiany Nordové, jejíž rozbor vychází z vnětextových a vnitrotextových faktorů textu. Poslední odstavec analýzy jednotlivých faktorů se věnuje tomu, co je potřeba v konečném překladu zohlednit, tj. jakým způsobem daný faktor ovlivňuje překladatelská rozhodnutí. V rámci překladatelských problémů se zabývám především problémy na rovině lexikální, stylistické, gramatické a syntaktické. U překladatelských posunů uvádím nezbytné změny, ke kterým při překladu do češtiny došlo, přičemž posuny odůvodňuji na základě teoretických tezí Jiřího Levého (1998).

## 1. TEXT PŘEKLADU



### Úvod

Ale vždyť nejste ani tak tlustá jako v televizi!“ Ty nejspontánnější komplimenty bývají většinou ty nejupřímnější, ačkoliv vždycky nestojíte o to je slyšet. Když mám sebevědomí zase jednou na bodu mrazu, vyložím si laskavou poznámku „ani tak tlustá“ občas se sebelítostí jako jízlivou poznámku „ale přesto ne štíhlá“. Když pak ve stejný den okomentuje moje oblé křivky bulvár, nejraději bych si nechala odsát tuk z celého těla. Rádoby moderátorky to prostě nemají vždycky jednoduché. Myslím, že většina lidí by si popovídala líp s mimozemšťanem než s člověkem „z telky“. Někteří si začínají šuškat, když mě vidí, jiní mi zírají na prsa, nebo skloní hlavu. A jsou i tací, kteří se se mnou baví, jako kdyby se můj duševní vývoj zastavil v předškolním věku.

Fajn, asi není úplně normální dělat ze sebe šaška před milionovým publikem, ale co je dneska normální? Jisté je jen jedno – herci nebo moderátoři televizních událostí také spí, dýchají a ... ano! Dokonce i jedí. Ačkoliv některé moje kolegyně sáhnou po jídle opravdu, jen aby se neřeklo. Proto také čas od času pohubnou. Divák jejich bídu s nouzí na obrazovce nezaznamená, televize totiž opticky dost rozšiřuje. Když teda vypadá nějaká žena v telce jako kočka, nemusí ve skutečnosti působit stejně. Jenže postava by neměla být hodnocena pohledem někoho jiného, ale tím vlastním. Jinak se z toho člověk jednou zblázní.

Jsem přesvědčená, že ten, kdo se bude celý den zabývat svojí váhou, zapomene, že opravdovou váhu mají v životě úplně jiné věci. Taky jsem patřila mezi věčné dietářky. Ale po řadě úletů a po tom, co si moje tělo muselo projít všemi možnými prožitky, se mi konečně rozsvítilo. Kdyby si nějaký muž myslel, že to blondýny potkat nemůže, tak se mýlí. Migréna není jedinou známkou života ženského mozku.

Upřímně řečeno, je pro mě hrůza a děs promenádovat se pokaždé po červeném koberci a pózovat pro fotografie. Prsa ven! Břicho dovnitř! A přitom se naprosto nenuceně usmívat... A nakonec mě na obrazovce uhodí do očí velký záběr mých špekátých stehén. S dokonalou postavou by se mi tohle



samozřejmě nestalo. Ale to musím navěky hladovět, abych ji získala? Zříct se všech radostí? Ani náhodou.

Osobně mám asi 5000 problémových partií, ale naučila jsem se s nimi žít. A to docela obstojně, čokoládová dieta mi totiž změnila život! A to dlouhodobě, ne jen do chvíle, než na mě zaútočí zas o otravné jo-jo. Jako „čokolistka“ a nefalšovaná požitkářka jsem radostí bez sebe, že jsem si díky své čokoládové dietě zlepšila postavu. Cítím se taky mnohem líp než předtím. A co je na tom nejlepší? Nemusím se ničeho zříkat!

Zhubnout pomocí čokolády? Víím, že to zní absurdně. Přitom je to hračka! Říkám si, proč na to někdo nepřišel už dřív. Jsem momentálně v 19. měsíci (žádné vtípky o sloních mlád'atech, prosím, myslím samozřejmě 19. měsíc od začátku diety) a cítím se skvěle.

Ptáte se, v čem tkví tajemství úspěchu? Je to jednoduché: pokud se kakao užívá ve správném dávkování, snižuje chuť k jídlu. Stejně jako onu dobře známou sklenici vody byste si i kakao měli dát před jídlem. Mozek a látková výměna mají tím pádem možnost včas zareagovat. Člověk je zvyklý dávat si „to nejlepší nakonec“, a proto často vyjídá celý talíř. Tentokrát dostanete sladkou tečku hned na začátku, takže není třeba se přejídat. Požitek, tedy schopnost prožívat něco vědomě a s radostí, navíc ještě uvolňuje do těla hormony, které mají pozitivní vliv na metabolismus. Pochopitelně se nemusíte cpát každý den čokoládou, když chcete zhubnout. Ale pozitivní vlastnosti čokolády (obzvláště kaka) vám přechod na jiný jídelníček, který k dietě patří, značně usnadní.

Tato kniha vám navíc prozradí ještě další tipy a triky, které vám umožní natrvalo a zdravým způsobem změnit vlastní návyky. Obzvláště na začátku je těžké se starých návyků zbavit. Proto dostane zákeřný otesánek, který v každém z nás žije, v této knize pořádně za vyučenou. Kdo si myslí, že svého lenivého tlouštíka ještě neodhalil, tak mu prozradím: je to on, kdo může za to, že vám chybí vůle přejít na zdravý jídelníček nebo začít sportovat. Dřív jsem měla ve zvyku házet na něj všechnu vinu. Takový otesánek je docela praktický – můžeme do něj vtělit veškeré své výmluvy. Přehnala jsem to s mlsáním? Jo, ale byl to otesánek, kdo říkal, že nechce jen jednu sušenku, ale všechny. Nechtělo se mi sportovat? Zapírat to nebudu. Ale zas to byl ten líný tlust'och, kdo mě přemluvil, abych zůstala doma, může za to on! Sedla jsem si před televizi, místo abych přebírala prádlo? Vyříd'te si to s otesánkem, ten mě k tomu navedl! Je samozřejmě pohodlné přilepit vždycky večer zadek na gauč, ládovat se dobrotami, sledovat přihloupý seriál... Ale než řeknete švec, tak vám tukové





polštářky vytvoří slušnou pneumatiku. Ta se hodí na horší časy, aby člověk neumřel tak rychle hlady. Nicméně vás po chvíli začne znepokojoovat, že ty horší časy ne a ne přijít (což je v podstatě dobře), a vy začnete kynout.



Abych něčemu takovému pro příště předešla, vybrala jsem si perfektního doprovod: žraloka Čokoládku. Tenhle živočišný druh fakt existuje! Německy se jmenuje světoun Bonatterrův. Žije v Atlantiku, mezi skotským pobřežím a Marokem – má rád teplíčko. Bohužel patří mezi ohrožené druhy. Proto navrhuji, abychom dávali nejen lepší pozor na svoje životní prostředí, ale abychom zvolili žraloka Čokoládku ochráncem nás všech, které nebo kteří jsme ochotny či ochotni udělat každý den něco pro dobro svého těla i pro své duševní zdraví. Pokud tedy nebudete mít náladu, bude vám chybět motivace a budou se vám opět chtít v hlavě zahrázdit všelijaké výmluvy, vzpomeňte si na žraloka Čokoládku. Ať vám slouží jako osobní motivátor. Na žraloka je navíc docela atraktivní – má tmavě hnědou barvu, dorůstá až do výšky 180 cm a pyšní se štíhlým tělem. Může nám být proto příkladem! Můj Čokoládka v knize je mimochodem dokonalý expert na výživu a zná všechny triky. A to i ty, které vám pomohou, když na vás přece jen přijde slabá chvílka.

Přeju vám hodně úspěchů s čokoládovou dietou a hlavně si to hubnutí užívejte!

Vaše



## Nejčastější dietní omyly

Den co den se v novinách a časopisech objevují nové poznatky k tématu „hubnutí“, kromě toho na nás působí i výchova, osvědčené rady našich babiček a individuální nahlížení na vlastní tělo. Je proto jasné, že každý a hlavně každá si někdy ze své postavy dělá těžkou hlavu (a kdyby jen hlavu). Není ale pravda všechno, co čteme nebo co jsme se někdy učili. Sama jsem se nechala už několikrát oklamat. Naštěstí jsem každým rokem starší a moudřejší, takže si dokážu vzít ze svých chyb poučení.

### >> Těžké kosti způsobují potíže s váhou <<

Problém zvaný **těžké kosti** je stále velmi aktuální. Protože ani já nejsem zrovna modelka, je u mě tento problém nasnadě. Tak jsem tomu chtěla přijít na kloub. Ve specializovaných fitcentrech a na klinikách si můžete nechat změřit hustotu kostí. Pochopitelně mi to nedalo a šla jsem zjistit, jak na tom jsem. Ukázalo se, že jsou moje kosti úplně normální. Přiznávám, že mě to zpočátku trochu naštvalo. Opět mi utekla příležitost vymluvit se na svůj tlustý zadek. Pak jsem ale pochopila, že to má svoji pozitivní stránku. Teda... myslím kosti, ne ten zadek. Při měření mi totiž vysvětlili, že je onen mýtus „těžkých kostí“ jen trapná výmluva lidí s nadváhou a vůbec se nezakládá na pravdě. Vysoká hustota kostí je ve skutečnosti dar, chrání totiž před osteoporózou ve stáří.

**ZRALOK COKOLADKA** Obzvláště ženy inklinují ve stáří k tzv. řídnutí kostí. Kostí žen jsou od přírody méně silné a nezdravá dieta je často ochuzuje o vitaminy a minerály (hlavně vitamin D a vápník). Jak to v životě bývá, hraje zde významnou roli nejen životospráva, ale i dispozice, tj. geny. Kdybyste měla skutečně „těžké kosti“, odrazí se to na váze maximálně o dva kilogramy. Z těch se ale můžete radovat, jste totiž zdravá!

### >> Vegetariáni žijí déle <<

Nebo jim to tak jen připadá, protože se musejí tolika jídel zříkat? Asi bychom nenašli knihu o výživě, která se nezabývá otázkou „maso ano, nebo ne?“. Vegetariánství je stále ještě „in“ a zříkat se masa je dobrý způsob, jak obstát v konzumní společnosti. Ale upřímně řečeno nedokážu na tuto otázku jednoznačně odpovědět. Jde zkrátka a dobře o chuť. Vzhledem k tomu, že jsem vyrůstala v Bavorsku, vím nejen, jak vydatná vepřová pečeně chutná, dokázala bych ji i připravit. Když mi bylo 14 (byla jsem tedy ve věku, kdy rodiče začínají být obtížně zvladatelní), z ničeho nic jsem se



rozhodla přestat jíst „mrtvoly“, tj. všechno živočišné. Nic z toho, co mělo oči, nos, tlamu a uši se tenkrát nedostalo na můj talíř, natož ještě blíž. Výjimkou zůstaly jen salámy, protože ty jsou spíš takové balíčky s překvapením – nikdy nevíte, co přesně obsahují a co tedy dostanete.

Některé věci v životě postrádají logiku a jídla se to týká obzvlášť. Protože jsem už tenkrát měla za sebou a také před sebou pěkných pár tvrdých diet, bylo jasné, že se řízek a jeho kamarádi jednoho dne na mém jídelníčku opět objeví. Teprve po dvacítce jsem začala jíst to, co mi opravdu dělalo dobře. Nejsem dnes žádná vegetariánka, ale odmítám jíst savce, protože mi jejich maso jednoduše přestalo chutnat. Ale rybu nebo drůbež mám ráda, dám si proto občas kuřecí nebo krůtí, a někdy dokonce i kachnu nebo pštrosa – když mám chuť na něco vydatnějšího. Dávám si však pozor, abych kupovala bio výrobky, a odmítám jíst zvířata z velkochovu.



**ZRAALOR COKOLADKA** Výzkumy ukázaly, že vegetariáni žijí v průměru skutečně déle. Není to však dáno tím, že odmítají jíst maso, ale protože se uvědoměle rozhodli žít zdravěji. Méně alkoholu, žádné cigarety, více pohybu... To samozřejmě podporuje funkci oběhového systému a chrání nás před cukrovkou a poruchami metabolismu.

Nezáleží proto na mase... Tedy vlastně záleží. Zatímco Japonci jedí rádi ryby a řasy, obyvatelé Sardinie milují svoje pečené selátko. To, co obě tyto oblasti spojuje, není jen nejvyšší průměrná délka života obyvatel, ale i strava založená na místních, chemicky neošetřených výrobcích, tj. na vysoce kvalitních bio potravinách. Pokud se nechcete zříct masa, budiž. Mělo by ale zůstat něčím výjimečným. Raději si ho kupte jen občas, zato investujte do dobré kvality, místo abyste do sebe denně cpali produkty plné hormonů. Sardiňané si svoje oblíbené vepřové taky nedávají každý den. Dřív si lidé dopřávali pečínku jen v neděli. Teprve s příchodem velkochovů se živočišné produkty staly tak finančně dostupné, že si můžeme dávat maso třeba každý den. Zkuste se nad tím při svém dalším nákupu zamyslet.

Je samozřejmě možné vzdát se masa i z etických důvodů. Ale říkám si, kde jsou pak hranice takové morálky. Není salát také žijící organismus? A co se stane s nepatrnými bakteriemi, které spolu se vzduchem vdechujeme, ale už nevydechujeme? Chovat se k přírodě obezřetně a s respektem je důležité, ale není potřeba to přehánět.

Jeden můj kamarád se léta snažil zbavit přebytečných kil. Vyzkoušel prakticky všechno, přecházel od jedné diety k druhé, ale výsledkem jeho



snah byl pokaždé jen jojo-efekt. Až se jednoho dne rozhodl vyzkoušet „Peter D’Adamovu dietu podle krevní skupiny“ a začal jíst více masa. A co se nestalo? Z ničeho nic zhubnul, dostal chuť sportovat, a když jsem ho o několik týdnů později potkala, téměř jsem ho nepoznala. Nejenže shodil asi 15 kilo, ale také napohled omládl přinejmenším o deset let.

Jedna moje kamarádka je docela vysoká a kvůli své váze se vždycky cítila nesvá. Rozhodla se pro opačnou strategii: až na to, že si dala občas rybu, úplně přestala jíst maso. Tím, že přešla na vegetariánskou stravu, zhubla bez problémů i ona. Počáteční úspěch ji motivoval, tak začala sportovat a dnes by mohla konkurovat modelkám. Na molu ji sice neuvidíte, protože se rozhodla pracovat raději hlavou, ale to nemění nic na tom, že vypadá úžasně. Mimochodem – čokolády se nezřekla ani jedna z nás!

### >> Čím víc vody budeme pít, tím lépe <<

Skutečně existují publikace, které doporučují pít až šest litrů vody denně! Vyskytly se ovšem i případy, kdy nadměrná konzumace vody způsobila smrtelné selhání orgánů – a to u lidí, kteří trpěli špatnou funkcí srdce nebo ledvin. Postižené orgány pracují u těchto lidí pomaleji, nedokážou přijatou tekutinu dostatečně rychle zpracovat a v nejhorším případě ji nezpracují vůbec. Teoreticky vzato by takto nemocný člověk mohl svoje tělo zvýšenou konzumací vody doslova utopit.

**ZRALOK ČOKOLADKA** Pokud tělo přijme větší množství vody, než je schopno vydat, uloží se tekutina do tkání. Důsledkem toho vznikají otoky. Poznat se dají jednoduše: Když zatlačíte prstem na oteklé místo, nebo když nosíte třeba příliš těsné ponožky, vznikne na kůži prohlubeň nebo rýha; ta po chvílce zmizí, jakmile se kůže zase začne napínat. Doporučená denní dávka vody, do které se kromě nápojů počítají i polévky a jiné druhy tekutin, se odvíjí od tělesné hmotnosti. Na jeden kilogram váhy těla připadá asi 20 až 45 mililitrů tekutiny. To znamená, že by člověk vážící 60 kg měl vypít denně asi 2 litry tekutin.

Přesto vám „správný“ pitný režim může pomoci zhubnout. Sklenice vlažné vody po ránu nalačno zrychluje trávení. Zkuste nahradit limonády a alkohol čajem, vodou nebo zředěným džusem, přijmete tak méně kalorií a ušetříte i peníze. Krabička čaje je totiž o dost levnější než rodinné balení limonády. Objednejte si v restauraci k vínu nebo pivu vždy lahev vody. Žízeň je potřeba zahnat vodou, ne alkoholem.



**>> Musíme se držet nekompromisně všech pravidel a omezovat se, jinak nezhubneme <<**

To naštěstí *není* pravda. Kdo si všechno zakáže, dostane jen špatnou náladu a mozek si to z dlouhodobého hlediska vyloží špatně.

Vědci provedli pokus na dvou skupinách blondýn. První skupina si musela poslechnout před vědomostním testem vtipy o blondýnách, druhá ne. Zkuste hádat, která skupina si vedla v testu lépe. Pochopitelně druhá. Je to proto, že náš mozek všechno, co prožíváme, ukládá a všelijak přeskupuje. Nepodceňujte sílu svých myšlenek. Proto je docela praktické představovat si během diety postavu, kterou chceme jednou mít. Stěžovat si neustále na vlastní tělo a remcat, co všechno se nám na něm nelíbí, nikam nevede.

Stanovte si malé, reálné cíle, které můžete plnit postupně, a radujte se z každého úspěchu. Přesto však musíte pro vysněnou postavu něco dělat. Z pouhého posedávání a z požívání brambůrků ještě bohužel nikdo nezhubnul.

**>> Každodenní vážení pomáhá zhubnout <<**

Uděláte nejlíp, když svoji váhu prodáte na bleším trhu (nebo ji rovnou vyhodíte z okna – tedy v případě, že zrovna nikdo neprochází, nechcete přece volat sanitku). Každodenní vážení totiž jen zvyšuje produkci stresových hormonů.

I během diety se stává, že vám váha ze dne na den trochu vyskočí. Příčinou může být zavodnění těla způsobené funkcí hormonů nebo počasím, metabolické změny, a pokud sportujete, tak může zvýšení váhy způsobit také rostoucí svalová hmota. Je naprosto přirozené, že vás to i přes všechny tyto důvody frustruje. Trápíte se, vždyť jste disciplinovaná... A pak tohle! V nejhorším případě potom člověk rezignuje a začne se opět cpát vším, co mu přijde pod ruku. Hladina inzulínu se zvýší a spalování tuků se sníží.

Místo vážení si proto raději každý den představujte, jak se vám tukové polštářky rozpouštějí a jaké budete mít nakonec ploché břicho. A nejlépe si břicho při tom ještě masírujte. Návod na to naleznete v kapitole „Čokoládová dieta v každodenní praxi“.

**>> Smích je zdravý a pomáhá zhubnout! <<**

Jen kdyby to bylo tak snadné... Je však skutečně pravda, že srdečný smích vyžaduje vynaložit určitou energii a napíná břišní a obličejové svaly. Pro řádný tréninkový program byste si v tomto případě musela najmout komika.



Protože ale většině bavičů v osobním životě do smíchu moc není a navíc – pokud vím – žádný z nich nemá ideální postavu, vyplatí se spíš podívat se občas na dobrou komedii a oddávat se radostem života. Mimochodem: i líbání spálí dost kalorií.

### >> Umělá sladidla ušetří kalorie <<

To je pravda. Ale šetření je v tomto případě zbytečné. Umělá sladidla obsahují totiž mnohdy tytéž složky, které se přidávají i do krmení pro zvířata. Protože je žádoucí, aby si zvíře v co nejkratší době vytvořilo pořádnou vrstvu tuku, přidávají se do krmení látky, které vyvolávají chuť k jídlu. Jestli ráda pijete „lehké“ nápoje, zkuste si příště všimnout, zda vás potom nehoní mlsná. Navíc se tělo kvůli intenzivní sladké chuti mylně domnívá, že skutečně dostalo něco, co obsahuje cukr. Očekávané množství kalorií se však nedostaví. Zkuste si představit, že putujete dlouhé hodiny vyschlou pouští, až nakonec objevíte oázu. Plna nadšení se vrhnete do osvěžující vody a chcete se napít... Vtom ale zjistíte, že to byla jen fata morgána. Pocit žízně se tak jen umocní. Podobný pocit zažívá naše tělo, když mu dodáváme uměle slazené výrobky. Nepravé cukry jsou pro něj matoucí a příští stravu pak zužitkuje o to lépe. Navíc se nám také pozastavuje trávení, pokud se nedostaví očekávané množství kalorií. Naše tělo se tak poučí a příští porci normálního sladkého jídla opět nestráví, nebo stráví jen pomalu, aby případný deficit vykompenzovalo. Znamená to jediné: Přibíráme rychleji.

Konzumace „light“ výrobků nám může navíc natrvalo změnit chuťové vnímání. Většina těchto produktů je totiž „přeslazená“. Zvykneme si na jejich chuť a ztratíme odhad na „normální“ míru sladkosti. Přirozené vnímání chutí se tak vytrácí.

### >> Příčinou tloustnutí jsou geny <<

Povedená výmluva, která však neplatí stoprocentně.

**ZRALOK COKOLADKA** Při jednom výzkumu byl skutečně objeven „tloustnoucí gen“. Lidé s nadváhou mají tzv. FTO gen. Projevuje se tak, že když si dvě osoby se stejným životním stylem dají to samé jídlo, přibere dotyčný s tímto genem opravdu víc.

FTO gen však způsobuje váhový rozdíl o pouhá dvě až tři kila. Jak některé studie ukázaly, vážila dvojčata, která po narození vyrůstala u různých adoptivních rodičů s různou výchovou, nakonec stejně jako jejich biologičtí rodiče. Po rodičích tudíž vskutku můžeme zdědit určité dispozice, ale své stravovací



návyky si ovlivňujeme sami. Ale nikdy není pozdě na to, aby člověk začal znova.

### >> Tuk je nezdravý a způsobuje tloustnutí <<

Ne každý tuk je nezdravý. Některé druhy tuků, a to nenasycené, jsou pro tělo dokonce nepostradatelné a pomáhají produkovat vitaminy. Je proto důležité, jaký tuk přijímáme. Vyhýbejte se, jak to jen půjde, nasyceným mastným kyselinám, které jsou přítomny třeba v másle nebo sádle, ty jsou totiž „líné“, pomalu se štěpí a hbitě se přidávají k ostatním tukovým polštářkům na břiše a na bocích.

**ZRALOK COKOLADKA** Odtučněné výrobky jsou stejně nezdravé jako tzv. neslazené. Proces odtučňování doprovázejí chemické procesy, které se mnohdy neobejdou bez nezdravých vedlejších produktů.

Tuk je navíc nositelem chuti. Ochudíme-li potravinu o látku, která vytváří její chuť, nemůže nás jídlo uspokojit a sníme toho nakonec mnohem víc. Proto je lepší se pořádně zakousnout do kalorické bomby a užívat si potěšení z chuti než sníst dvojitě množství kaloricky ochuzeného výrobku. Z něho ztloustnete totiž přinejmenším stejně.

### >> Dietní výrobky způsobují úbytek hmotnosti <<

Přesně tak – ale jen hmotnosti peněženky. Při porovnání s nedietním výrobkem se může cena za dietní produkt pohybovat až o 50 procent výš. A ačkoliv to je nepochopitelné, mají některé zdánlivě „lehčí“ výrobky značně vyšší obsah tuku a tím pádem i vyšší množství kalorií než „neodlehčený“ originál. Proto byste si při příštím nákupu měli přečíst složení a výrobky porovnat. Kromě náhražky za cukr, která může mít negativní dopad na zdraví a která chuť na sladké jen zvyšuje, pracují výrobci dietních produktů ještě s něčím jiným – se vzduchem! Pečlivě si prohlédněte balení. Mnohdy platíte za nafouklé balení, ne za hmotnost pevného podílu. Mnohem levnější je jednou za čas využít trik diety „Volumetrics“: ta upřednostňuje produkty, které mají při stejném objemu méně kalorií. Jako předkrm si dáte např. místo porce těstovin jednu porci salátu.



**ZRALOK COKOLADKA** Vynálezci diety „Volumetrics“ mluví o tzv. „energetické hutnosti“ potravin. Co je tím myšleno? Místo abyste snědla jednu miskou brambůrků, můžete si dát celou salátovou okurku s čerstvým sýrem, celozrnným pečivem, salátem atd. Nebo si dáte místo hovězího steaku krůtí – toho si můžete dát také více. Má to jen jednu nevýhodu. Časem se vám zvětší



**žaludek a už vám malé porce nebudou stačit.**

### >> **Za dva dny jako proutek díky projímadlům** <<

Kdo má zdravý rozum, asi ví, že je lepší se radikálním kúram vyhýbat. Ale bohužel se stáváme svědky toho, co jsou lidé v dnešní době schopni pro vysněnou postavu podstoupit.

V Americe se klystýry a projímadla už dávno těší velké oblibě. Tento způsob hubnutí se – jak bych to měla správně nazvat? – na vrchol slávy doslova protlačil. Jak to funguje? Zajdete za panem doktorem, necháte si zavést do zadku hadičku a další den si konečně můžete obléct ty úzké večerní šaty. Vždyť je to prima nápad. Má to jen jeden háček: nemůžete svoje nové tělo nikde předvést, když se neodlepíte od záchodu. Platí zde „kdo maže, ten jede“, ale tak trochu jinak: kdo maže, tomu sedne velikost 34! Nemějte iluze, tento trend začíná přicházet pomalu i k nám. Mohli bychom odpočítávat dny, kdy i u nás někdo přijde na takový geniální nápad. Takže zdůrazňuju: projímadla nebo dokonce klystýry zdravému a dlouhodobému úbytku tělesné hmotnosti neslouží!

**ZRALOK COKOLADKA** Správná funkce metabolismu je podstatou zdraví i dobré postavy. Pokud se trávení nepřírozeně zrychlí, nemůže organismus stravu právně pracovat a řádně ji zužitkovat. V nejhorším případě přestanou střeva pracovat úplně, a to je životu nebezpečné.

### >> **Džíny si kupujte o číslo menší** <<

Každá žena alespoň jedny vlastní: ultratěsné džíny, které prostě nejdou navlíknout. Jasně, vždyť už tenkrát v krámě byly moc těsné, ale stejně jste je tam nemohla nechat. Protože jednoho dne se do nich určitě vejdete. Ale prozradím vám tajemství: z toho žádný užitek nebude. Představte si takové džíny jako peníze na zablokovaném účtu, jenomže bez úroků. Takové džíny jen leží ve skříni, zapráší se, a jak čas plyne, vyjdou z módy a stejně pořád chybí těch pár centimetrů, abyste mohla konečně dopnout knoflík. A i v případě, že do kalhot zhubnete, neznamená to, že s nimi budete spokojená. Když změníte svoje stravovací návyky, tak sice zhubnete, ale díky sportu se změní i vaše postava.

Ultratěsné džíny vás budou tedy jen frustrovat. Tělo začne produkovat stresové hormony a může to dojít tak daleko, že znechuceně všechno vzdáte. Kupujte si věci na sebe raději o půl čísla větší. Moc přiléhavé oblečení opticky spíše rozšiřuje, místo aby tělo zeštíhlilo, jak si mnozí myslí. Na druhou stranu se vyhýbejte





i příliš volnému oblečení, které schová postavu až moc. I když nepatříte mezi štíhlé, není potřeba svoji postavu skrývat. Takže abych to shrnula: naučte se vybírat oblečení tak, abyste nevypadala ani jako pytel brambor, ani jako buřtík. Požádejte kamarádku, ať vás vyfotí ve vašem oblíbeném oblečení zezadu. Pokud je výsledek dobrý, můžete zůstat v klidu. Když se ale k smrti vyděsíte, tak šup do sekáče nebo do sběru použitého oblečení.

#### >> **Kdo jí hodně ovoce, zhubne** <<

Ovoce obsahuje kromě důležitých vitaminů bohužel také dost cukru, přesněji řečeno fruktózy, a z té se taky přibírá. Proto je lepší zařadit ovoce do kategorie „mlsání“ a příliš to s ním nepřehánět, pokud chcete být o nějaké to kilo lehčí. Po ránu a k obědu může ovoce osvěžit a dodat energii. Večer byste si ho kvůli obtížně stravitelným látkám, které v něm jsou obsaženy, dávat neměli. V porovnání s ovocem obsahuje zelenina méně cukru.

#### >> **Po bramborách, těstovinách a rýži se přibírá** <<

Tak špatné to s těmito druhy potravin zas není, ale je pravda, že mají tyto sacharidy vysoký glykemický index. Brambory a rýže sice obsahují hodně škrobu, představují však přesto chutnou a zdravou přílohu. Klasická jednodenní „rýžová dieta“ patří stále ještě k oblíbeným způsobům hubnutí. Pokud jde o mě, zjistila jsem, že toto malé zrnko u mě způsobuje spíš opačný efekt. Mezitím jsem si to nechala i lékařsky potvrdit – jsou lidé, kteří po rýži spíše „nabobtnají“, místo aby se „odvodnili“. Číňané hlad nikdy nezaženou sytou přílohou, jedí rýži naopak s mírou. Kdo si to může finančně dovolit, měl by si dát nejprve bílkoviny a zeleninu; brambory, těstoviny a rýži pak až nakonec. Denní dávku sacharidů pokryje jinak bez problémů samotná zelenina.

#### >> **Metabolismus je přeceňován** <<

To není pravda. Zdravý metabolismus je klíčem k dobré postavě. Stejně jako stroj, například auto, potřebuje i naše tělo denně energii, aby mohlo správně pracovat. Sílu nepotřebujeme jen proto, abychom vstali z postele. Látková výměna využívá dodanou energii také pro obnovu buněk a udržení konstantní teploty těla. Žádná energie rovná se žádné teplo.

Je to sice nespravedlivé, ale samozřejmě existují lidé, kteří na zahřátí nohou spotřebují více energie, a takoví, kteří jí k tomu spotřebují méně.



V jiných zeměpisných šířkách by byly ekonomicky úsporné zásobárny tepla pochopitelně výhodou. Pro nás to však spíš znamená: Zdravím vás, mé špeky.

Když chcete zhubnout, musíte zaútočit na tělesné zásoby a dostat se až na poslední rezervy – na tukové buňky. Pokud dodáte tělu méně energie, než potřebuje, musí sáhnout do zásob. Tento proces můžete urychlit tím, že budete fyzickou námahou udržovat oběhový systém v pohybu, nebo když dodáte tělu takové potraviny, které dokáže jen stěží „rozlousknout“.

Matematicky se to dá vyjádřit následovně: pokud je množství přijaté energie nižší než energie vydaná, je výsledná energetická bilance negativní. A minus se v tomto případě rovná spálení přebytečných kil. Neznamená to však, že budete jíst prostě méně, spíše je potřeba pravidelným pohybem a vyváženou stravou celý příjem a výdej přenastavit.

**ZRALOK COKOLADKA** Pod pojmem „spalovač tuku“ se v dnešní době prodávají všechny látky, které mají pozitivní vliv na trávení, trávení zrychlují nebo snižují chuť na tučné, sladké nebo kalorické jídlo. Mohou to být bylinky, různé druhy ovoce a zeleniny, rostlinné látky nebo chemicky vyrobené látky v podobě tablet. Název „spalovač tuku“ je bohužel trochu zavádějící – neznamená totiž, že se vám tuky opravdu spálí. Raději se vyhýbejte pilulkám, které obsahují chemicky vyrobené „spalovače tuku“ – negativně ovlivňují metabolismus tuků a mohou být tudíž dokonce i zdraví škodlivé.

>> **Je jedno co jím, prostě nezhubnu** <<

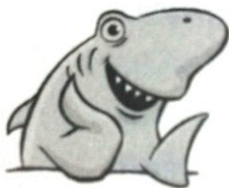
Ačkoliv to zní jako výmluva či projev rezignace, může na tom být skutečně něco pravdy. Důvodem nadváhy bývá v některých případech potravinová nesnášenlivost nebo tzv. pseudoalergie.

**ZRALOK COKOLADKA** Pseudoalergie je opožděná alergická reakce těla na určitý druh potraviny. Zatímco při senné rýmě začnete ihned kýchat nebo se u silné potravinové alergie dostaví okamžité dýchací potíže či vyrážka, projevuje se pseudoalergie až o několik dní později, takže se zpočátku jen těžko identifikuje.

Alternativní medicína nabízí různé možnosti léčby, které už mnoha lidem pomohly potíže s pseudoalergií vyřešit. Stačí vyřadit potravinu z jídelníčku, nechat se otestovat na rezistenci vůči ní, podstoupit biorezonanci... Někdy se potíží zbavíte i tím, že určitou potravinu pár měsíců vynecháte a tělo ji pak začne opět snášet. Projevy alergie se mohou



také zmírnit při snížení příjmu cukru a konzumací plnohodnotných potravin.



**ZRALOK COKOLADKA** Na celém světě je 42 % populace alergických na mléko nebo trpí laktózovou intolerancí. Pokud jde o mléko, dá se alternativa nalézt poměrně snadno. Jiní lidé nesnesou chemicky upravené potraviny nebo jídla s vysokým obsahem škrobu. Ale vraťme se k mléku. Na našem trhu se prodává většinou mléko homogenizované.

Homogenizace je proces, při kterém se rozbijí tukové částice mléka, aby při skladování nedošlo k nežádoucímu oddělení smetany od mléka. Vzniká tak problém: zmenšené molekuly tuku zvyšují ukládání bílkovin, které se nesrazí už v žaludku, ale teprve ve střevě. Když se molekuly dostanou do krevního oběhu a tělo je identifikuje jako cizorodou látku, začne vytvářet protilátky – tak vzniká alergie. „Demeter“ je jediný ekologický svaz pěstitelů, který nabízí výhradně nehomogenizované mléko.

Každý desátý člověk v Německu trpí fruktózovou intolerancí. Mnozí z nich alergicky reagují jenom na jablka; pokud však přejdou na zralejší jablka, je možné tuto alergickou reakci zmírnit. Vedle toho existují potraviny jako jahody, červené víno nebo mražené ryby, které zvyšují hladinu histaminu (histamin řídí obranu proti cizorodým látkám, zvýšené množství histaminu v krvi může tělo otrávit) a zesilují proto někdy i průběh alergické reakce.

Zdravé tělo si samo řekne, co potřebuje tím, že dostaneme na něco chuť. Jiný jev, který je potřeba od normální chuti rozlišovat, je tzv. vlčí hlad. Ten může podle odborných výzkumů indikovat reakci na cizorodé látky. Tato reakce vzniká tehdy, když se do těla dostane látka, kterou tělo nesnese a proti které se tím pádem brání.

Pokud je tělo s nesnášenlivou látkou konfrontováno opakovaně, může se organismus dostat do stavu opojení, který vyvolává závislost, ale na ní bohužel není nic pozitivního. Vlčí hlad může být tedy známkou toho, že tělo přijímá nějakou látku v tak velkém množství, že vyžaduje jakousi protiváhu.

Dbejte na pestrou a vyváženou stravu. Jednotvárným jídelníčkem si můžete alergii totiž bohužel i „vypěstovat“. Když budete jíst totéž, může se stát, že bude mít tělo jednoho dne dost. Experimentujte s novými chutěmi, pak se vaše tělo nebude nudit. Nejlépe stravitelná jsou dušená jídla. Naproti tomu polotovary jsou pro alergiky „jedem“. Obsahují totiž látky, které nebývají na balení přesně označené, nebo se skrývají pod jiným názvem.





## Čím to, že čokoládová dieta zabírá?

Už Alexander von Humboldt kdysi prohlásil, že „nikde jinde nevtěsnala příroda tolik vzácných živin na tak malý prostor jako v případě kakaového bobu“. Jsem sice Moschnerová a žádný Humboldt, přesto jsem byla už od mala velkým fanouškem kakaovníku, který je známý pod botanickým názvem teobromin a v překladu mimochodem znamená „pokrm bohů“. A to, co je dobré pro bohy, přece nemůže obsahovat nic špatného pro nás lidi!

Již v roce 1500 př. n. l. znali jako první čokoládu Olmékové. „Kakawu“, jak ji tenkrát nazývali, objevili ve vlhkých nížinách na pobřeží Mexického zálivu. O několik staletí později přišli na chuť „Xocolatlu“ i Mayové a později Aztékové. Ačkoliv do čokoládového nápoje tenkrát nepřidávali žádné sladidlo, těšil se velké oblibě – avšak jen u aristokratické společnosti. Ostatním byl požitek z čokolády dopřán teprve později.

Pak nastal velký vzestup obliby čokoládového bobu. V 16. století bylo kakao cenným platidlem (za přibližně 100 kakaových bobů jste si mohli koupit dokonce jednoho otroka!) a po objevení Ameriky se staly boby doslova exportním hitem. První Evropan, který spatřil kakaový bob, byl Kryštof Kolumbus. Zpočátku nevěděl, k čemu jsou boby dobré. Z chování Mayů však vyvodil, že se bude jednat o velmi cenný produkt. Španělé začali později přidávat do čokoládového nápoje cukr a dali tak vzniknout vynikající pochoutce. Nadchnul se pro ni prý i papež Pius V. Ten si čokoládový nápoj tak oblíbil, že vymyslel dokonce fintu, jak se čokoládové dobroty nevzdat ani v období půstu: řekl, že čokoládový nápoj nespadá mezi jídla. Je to tak, když šlo o kulinářské zážitky, církve si vždycky našla cestu, jak se jich nevzdat. Silné černé pivo vynalezli konec konců také mniši.

Od roku 1800 se začalo experimentovat s čokoládou ve velkém. Kromě jiných se především Angličani a Holanďané pokoušeli pomocí parních a jiných patentovaných strojů zpracovat boby tak, aby vzešel produkt ještě delikátnější. Teprve v polovině 19. století začal jeden proslulý švýcarský výrobce tuto sladkou, pomalu se rozplývající hmotu chuťově zušlechťovat a balit. Život býval mohl být tak krásný... Ale působení konzumní společnosti na sebe nedalo dlouho čekat. Čokoláda se rychle stala obětním beránkem: měla být příčinou nadváhy a stala se dokonce prostředkem nátlaku ve výchově dětí. Naštěstí se teď začíná blýskat opět na lepší časy.



**ZRALOK ČOKOLÁDKA** Původně se čokoláda rozpouštěla v horké vodě a pila se neslazená, se špetkou chilli papričky. Tabulkovou čokoládu, která se pomalu rozplývá na jazyku, vymysleli teprve Švýcaři tzv. konšováním. To je proces, při kterém se čokoláda míchá a provzdušňuje, aby získala krémovou strukturu. V dnešní době se konšováním vyrábějí samozřejmě všechny tabulky čokolády. Přesto je každá čokoláda jiná – každý výrobce má svoji vlastní tajnou recepturu.

Čokoláda je ve skutečnosti lepší než její pověst. Podle mého názoru patří k nejlepším věcem, které bůh kdy vymyslel. Vedle George Clooneyho pochopitelně, toho si však bohužel nemůže užít každá. Zato čokoládu ano. Čokoláda je takový luxusní artikl, který si může dovolit kdokoliv každý den, aniž by hned zbankrotoval. Pokud si ji člověk dopřává s mírou, má to dokonce pozitivní účinky na zdraví. Ve fytoterapii, tedy v alternativní medicíně, která pracuje s léčivými bylinkami, se pozitivní vlastnosti čokolády uplatňují ještě víc.

To nejlepší, co čokoláda obsahuje, nacházíme v kakaou. Proto by měl požitkář dbající na svoje zdraví jíst „vysokoprocentní“ čokoládu. Tmavá neboli hořká čokoláda, tedy čokoláda s minimálním obsahem kakaou 70 %, je pro účel čokoládové diety ideální. Začátečníci si mohou dát i 60% čokoládu.

Mléčná čokoláda obsahuje většinu jen asi 30 % kakaou a o dost víc cukru a tuku – ty se s oblibou usazují na bocích. Kakao obsažené v pralínkách, nugátové nebo marcipánové čokoládě a jiných druzích je samozřejmě také zdravé, ale je zde zastoupeno jen v malém množství. Pokud si takové čokolády dáte víc, dostanou se vám blahodárné účinky kakaou také, tělo ale přijme příliš mnoho „prázdných“ kalorií. Bílá čokoláda obsahuje jen kakaové máslo obsažené v bobu a mnohem více cukru a mléčného prášku. Kakao jako takové v bílé čokoládě přítomno není.

Abyste věděla, o co byste bez čokolády přišla, naleznete zde „best of kakao“ – definitivní důkaz, jak vám čokoláda skutečně dokáže zlepšit život.

### >> **Antioxidanty** <<

Kvůli metabolickým procesům, vnějším vlivům a jiným „hříchům“ vznikají v našem těle průběžně volné radikály. To jsou molekuly, které dokonce dokážou ničit buňky. Podle vědců způsobují rakovinu, onemocnění ledvin, stárnutí, a dokonce i Alzheimerovu chorobu. Antioxidanty mají schopnost tyto ničivé látky na sebe vázat a zajistit neškodné vyplavení radikálů z těla.



Antioxidanty se nacházejí ve spoustě rostlin v podobě vitaminů (C a E), dále v karotenoidech – tedy v provitamínech, ze kterých se vyrábí vitamin A, nebo v selenu a zinku. Jsou také hojně obsažené jak v borůvkách a jiných bobulovitých plodech, tak i ve hlohu nebo v ostropestřci. Antioxidanty bývají většinou hned pod kůrou nebo slupkou, takže ovoce nebo zeleninu dobře omyjte, slupku ale neodkrajujte. Podobné je to u obilovin, které jsou v *celozrnné* podobě zdravější a výživnější, protože mají antioxidanty také uložené pod slupkou zrnka. Antioxidanty, které je možné nalézt v kakau, se nazývají polyfenoly. Ty jsou v menším množství obsažené i ve spoustě jiných léčivých rostlin, jako třeba v zeleném nebo černém čaji.

„Hořkou“ chuť způsobují v kakau také polyfenoly. Mají protizánětlivé vlastnosti a lze je použít při prevenci rakoviny. Díky antioxidantům má kakao také svou chuť a barvu, ale mnohem významnější jsou jejich pozitivní účinky v krevním oběhu. Kolik polyfenolů se v kakau nachází, závisí na druhu kakaa a na způsobu jeho pěstování. Množství obsažené v čaji nebo např. v červeném víně zdaleka nedosahuje koncentrace polyfenolů v kakau, a to nemluvě o tom, že na rozdíl od alkoholu nemá kakao škodlivé vedlejší účinky. Výrobci po celém světě se snaží vyrábět takové druhy čokolád, které mají vysoký podíl polyfenolů v kakau. I v Německu již existují výrobci, kteří vědí o blahodárných účincích čokolády a nyní je využívají při výrobě.

### >> Flavonoidy <<

Flavonoidy jsou rostlinné látky, které patří také do skupiny polyfenolů. Nalézt je můžeme v různých druzích plodů, a to opět pod slupkou nebo kůrou.

Výzkum s 19 000 testovanými osobami ukázal, že bylo u osob, které jedly více čokolády než zbytek skupiny, bylo riziko srdečního infarktu nebo mozkové mrtvice o 39 % nižší. Pozitivní účinky má čokoláda i po infarktu a snižuje rovněž riziko opakovaného ucpání cév. Vědci navíc tvrdí, že pravidelná konzumace čokolády zlepšuje strukturu kůže a zvlhčuje pleť.

**ZRAALOK ČOKOLADKA** Velmi vysoká koncentrace flavonoidů způsobuje snížení krevního tlaku a má pozitivní vliv na kardiovaskulární systém. Způsobuje to zvýšené množství oxidu dusnatého v krvi, díky kterému se uvolní cévní struktura. Kromě toho, že flavonoidy rozšiřují cévy, dokážou i ředit krev. Podobně jako aspirin zabraňují shlukování krevních destiček a zmenšují krevní sraženinu, nebo dokonce předejdou jejímu vzniku.



## >> **Coco Heal**

**(N-cinnamoyl alfaaminomono a dikarboxylových kyselin) <<**

Ačkoliv si tento název nedokáže asi nikdo zapamatovat, je tato látka obsažená v kakau pravý zázrak a vsutku stojí za zmínku. Podporuje totiž růst některých kožních buněk, má tedy regenerační schopnosti a dokáže hojit rány. To je také důvod, proč má kosmetický průmysl velký zájem na tom, aby se tato látka stala součástí krémů proti známčkám stárnutí nebo aby se přidávala do přípravků, které chrání pleť před slunečními paprsky. CocoHeal dokáže i zabránit rozšíření bakterie *Helicobacter pylori* v těle; ta způsobuje žaludeční vředy. Doufejme, že se budou vědci touto látkou nadále intenzivně zabývat.

## >> **Teobromin <<**

**ZRAALOK COKHOLADKA** Teobromin patří mezi alkaloidy a má na lidský organismus podobné účinky jako kofein. Jeho působení na centrální nervový systém je však v porovnání s šálkem kávy výrazně slabší.

Teobromin působí močopudně a podobně jako flavonoidy také rozšiřuje cévy. Mimo to mírní také dráždivý kašel. Stejně jako polyfenoly má i teobromin hořkou chuť a může proto taktéž způsobovat sníženou chuť k jídlu.

## >> **Kakaové máslo <<**

**ZRAALOK COKHOLADKA** Kakaové máslo je rostlinný tuk obsahující nenasycené mastné kyseliny. Může proto stejně jako jiné rostlinné oleje zastoupit esenciální tuk, který je pro organismus velmi důležitý.

Kakaové máslo má pozitivní vliv na hladinu cholesterolu. Nejen, že snižuje hladinu cholesterolu v krvi, snižuje též „špatný“ LDL cholesterol a zvyšuje „dobrý“ HDL cholesterol. Navíc se zjistilo, že může snižovat riziko trombózy, podobně jako flavonoidy.

S přihlédnutím k tolika pozitivním vlastnostem kakaa se nabízí otázka, proč se čokoláda už dávno neprodává na recept. Asi by farmaceutickému průmyslu nevydělávala dostatečně peněz, vždyť který lék se dá koupit už za cenu nižší





než jedno euro? A navíc, kdo by si chtěl pochutnat na léku? Úplně zcestná tato myšlenka však není. V 19. století se čokoláda skutečně prodávala jen v lékárnách. Nicméně to byla tenkrát jen elita, která měla možnost pochutnat si na tak vzácném zboží. Ale časy se mění. Byly doby, kdy i benzín spadal pod farmaceutický průmysl. Dnes je tomu naopak, benzinky prodávají skoro všechno, včetně čokolády.

Před dvěma roky jsem si všimla, že lékárny zase začínají nabízet přípravky v podobě tablet, které využívají pozitivní účinky kaka. To mě docela zaskočilo. Ale proč ne? Kdyby vypadaly zdravotní pantofle sexy, taky bychom je upřednostňovaly před vysokými podpatky, nebo ne? Zdravé mlsání má něco do sebe. To ale neznamená, že se „čokoholici“ nemusejí držet na uzdě a budou se cpát denně několika tabulkami. Přílišná konzumace čokolády může způsobit nadváhu, a ta rizikově zvyšuje krevní tlak a způsobuje kardiovaskulární onemocnění. To je opak toho, čeho v podstatě chceme dosáhnout.

Německý ústav pro výzkum výživy doporučuje konzumaci 2 kostiček čokolády denně. Když s mou čokoládovou dietou začínáte, smíte tuto dávku klidně překročit, protože čokoláda nemá mít jen blahodárné účinky na zdraví, má též pomáhat zhubnout a snižovat chuť k jídlu. Uvidíte, že se vám chuť na sladké sama ustálí a že se dříve nebo později dostanete na doporučovanou dávku bez toho, abyste se musela trápit.

Když jsem se na počátku své diety zřekla cukru, byla jsem pak ke své denní dávce čokolády trochu benevolentnější. A jsme zase u zákazů a slovíčka „ne“. Na to, že jsem žena, jsem docela snadno prokouknutelná. Aspoň když se (na sebe) koukám sama.

Můj mozek se prostě rozhodne slovíčko „ne“ ignorovat. Zakázaná věc mě potom tak hypnotizuje, že zhřešit prostě musím. Pak se za sebe stydím, jak jinak.

Tak jako dřív, když jsem pár týdnů před narozeninami nebo Vánoci tajně prohledávala skříně a hledala schované dárky. Když jsem pak nějaký našla, trápilo mě špatné svědomí. Ale u čokoládové diety to je jiné. Nemůžete udělat nic špatně. Největší výzva této diety je stanovit si ideální tempo a vypěstovat si intuici na optimální stravu. Život je moc krátký na to, abychom si ho neužívali.



## Snídaně

U snídaně se fantazii meze nekladou. Máte před sebou celý den a potřebujete dostatek energie na úklid domácnosti, hlídání dětí, práci nebo na cokoli jiného, co vás v ten den čeká. Patřila jsem mezi lidi, kteří nejsou schopní ráno nic sníst. Nejsem totiž zrovna ranní ptáče a bývám po ránu docela nepříjemná. Proto si v tuto denní dobu dokonce i laskavé gesto, které je myšleno upřímně a od srdce, dokážu špatně vyložit.

Snažím se nyní brát svoje tragická rána s humorem. Aspoň si teda namlouvám, že se snažím. Nebo že by se lidi v mém okolí naučili moje nálady lépe tolerovat? Když se nedá svítit a musím vstávat před devátou, takže podle mého názoru v nekřesťanskou dobu (a to moje povolání vyžaduje bohužel poměrně často), radši všechny večer varuju, že se budou ráno možná potýkat s kakabusem jménem Ruth.

Ale časy, kdy jsem se po ránu tvářila, jako kdyby mi ulítly včely, jsou naštěstí minulostí. Začala jsem totiž snídat **Bircherovo müsli** – originální müsli, které vymyslel švýcarský lékař a expert na výživu Maximilian Oskar Bircher-Benner a jehož ideální složení dodává tělu sacharidy, vlákninu, vitaminy, minerály a nenasycené mastné kyseliny. Zkrátka, od té doby, co se můj ranní rituál neobejde bez pana Birchera a nějakých těch cviků z taoistické jógy, dokážu se po ránu daleko líp vzpamatovat.

**ZRALOK** **COKOLADKA** Originální Bircherovo müsli se skládá z čerstvě umletých celozrnných obilovin, které předchází večer namočíte ve studené vodě. Vznikají tak cenné enzymy, které podporují metabolismus. Na rozdíl od hotových müsli směsí je čerstvý šrot z neloupaných obilovin obohacen o všechny důležité vitaminy, stopové prvky a vlákninu. Do šrotu přimícháte ráno lžíci čerstvé šlehačky nebo jogurtu, čerstvé ovoce a pár nasekaných oříšků nebo semínka. Směs si můžete sestavit podle vlastní chuti. Odborníci na výživu se dodnes shodují na tom, že originální Bircherovo müsli představuje díky vysokému obsahu vlákniny, vitaminů a antioxidantů „ideální snídani“.

### >> Recept na Bircherovo müsli <<

Večer před snídaní sešrotujte tři polévkové lžíce obilovin, např. oves, ječmen nebo pšenici (buď obyčejnou, nebo jednozrnnou). Obiloviny kupujte nejlépe v bio kvalitě. Přidat můžete i jáhly nebo pohanku, klidně neloupané, nebo zelená zrna špaldy. Žito radši nepřidávejte, syrové je totiž obtížně stravitelné, resp. „jedovaté“. Koupená hotová směs šrotovaných obilovin podle Dr. Maxe Otty Brukera, jednoho z předních odborníků minulého století na plnohodnotnou stravu, bohužel „nefunguje“,



protože byla zrna a v nich obsažené látky příliš dlouho na vzduchu. Ke šrotování použijte nejlépe mlýnek na obilí, vložkovač nebo mlýnek na kávu, který nastavíte „nahrubo“. Obiloviny však můžete rozdrtit i hmoždířem. Nechte směs namočenou přes noc v misce se studenou vodou. Tímto způsobem vznikají cenné enzymy a obilí navíc změkne.

Vláknina obsažená v obilovinách funguje jako motor trávení, podporuje totiž růst užitečných bakterií ve střevní mikroflóře. No, máte ve svém těle všelijaké spolubydlící. Z tohoto hlediska získává proslulý výrok astronauta Edgara Mitchella, že „v žádném případě tu nejsme sami“, zcela novou dimenzi. Radši si ale nezačínajte se svými spolubydlícími povídat, lidi nemají pro samomluvu moc pochopení. Zmíněné bakterie vám dělají v těle pořádek: sbírají a odvádějí z těla jedovaté odpadní látky, které při látkové výměně vznikají. Vláknina vás zasytí, ale nedodává tělu žádné kalorie, protože ji tělo zase všechnu vyloučí.

**ZRALOK COKOLADKA** Ideální denní dávka vlákniny je 30 g. Toto množství tvoří základ zdravé střevní mikroflóry, snižuje vysoký tlak a hladinu cholesterolu a zasytí dobře a na dlouhou dobu. Tělo, resp. střevo využívá také bobtnavé a rozpínivé vlastnosti vlákniny, které umožňují potlačit nebo vyléčit zácpu. Bohužel existuje velká spojitost mezi sennou rýmou a alergiemi na syrové obiloviny, protože se alergeny skrývají mnohdy pod slupkou zrnka. Obzvláště bohaté na vlákninu jsou celozrnné obiloviny, tj. neošetřené a neloupané obiloviny, ale také ovoce a zelenina, jako např. jablka, hrušky, všechny možné bobule, bambusové výhonky, růžičková kapusta, brokolice, salát, hrášek, fazole a cizrna.



## 2. ANALÝZA PŘEDLOHY

Tato kapitola se zabývá překladatelskou analýzou výchozího textu. Příklady jsou uváděny většinou v závorce, kurzívou (konkrétní jevy pak navíc ještě tučně) a s konkrétním odkazem na místo v textu. Označení „O“ s číslem stránky odkazuje na výchozí text (originál), označení „P“ na překlad.

### 2.1 VNĚTEXTOVÉ FAKTORY

#### 2.1.1 Vysílatel

Vysílatelkou a autorkou textu je německá moderátorka a spisovatelka Ruth Moschnerová. Autorka byla, jak sama přiznává, se svojí postavou léta nespokojená a proto se tomuto problému začala intenzivněji věnovat psaním knih o jídle, stravovacích návycích a hubnutí. Od roku 2006, kdy vyšla její prvotina (*Süße Märchen – oder wie ich mich glücklich nasche*), vydala na toto téma celkem čtyři publikace. Její doposud poslední vydanou knihou je *Die Schoko-Diät – endlich schlank mit Genuss*, kterou jsem použila pro svůj překlad.

Druhým, sekundárním vysílatelem je imaginární žralok Čokoládka. Je to „expert na výživu“ a doprovází text odbornými komentáři.

#### 2.1.2 Intence a očekávaný příjemce

Autorka se v první řadě snaží přesvědčit svoje čtenáře a čtenářky, že není potřeba držet drastické diety a denně sportovat, aby zhubli. Moschnerová líčí vtipné anekdoty ze života plnoštíhlé moderátorky a vysvětluje, jakým způsobem jí při hubnutí pomohla čokoláda. Autorka píše odlehčeným a sebe ironizujícím stylem. Text nemá jen ponaučit a pomoci změnit stravovací návyky, ale i pobavit. Nordová (2009: 127) doporučuje pro analýzu autorova záměru analyzovat „stupeň originality“ použitých výrazů. Použitá slovní zásoba je místy velmi originální, slouží proto jako další důkaz hlavní intence autorky: zapůsobit na čtenáře a pobavit.

Kategorie, na kterou bychom v souvislosti s intencí neměli zapomenout, je konečný efekt na recipienta. Ten se s intencí (záměrem) autora nemusí shodovat. Zajímavé je přečíst si hodnocení knihy, které sdíleli čtenáři na nákupním portálu

Amazon.de, možná největším nákupním webu v Německu. Výsledek je jednoznačný: čtenáři hodnotili knihu buď velmi pozitivně, nebo naopak velmi negativně. Vtipný náboj a nízká odbornost knihy může čtenáře totiž nadchnout, ale také odradit. Tím se dostáváme ke kategorii příjemce.

Příjemcem je především ten, kdo se zajímá o nové a netradiční způsoby hubnutí. Může to být ale i „čokoholik“, kterého zajímá vše o čokoládě a jejích pozitivních účincích na lidský organismus. Nakonec však může být potenciálním recipientem i fanoušek Ruth Moschnerové, který sleduje pořady, ve kterých účinkuje a chtěl by si přečíst i jednu z jejích knih.

Ačkoliv se jedná o příručku s radami jak zhubnout, která by se měla už a priori zakládat na výsledcích vědeckých výzkumů, přináší kniha jen málo nových poznatků a odbornost knihy snižuje humorný jazyk. Proto si myslím, že text může příliš náročného čtenáře, např. odborníka na dietologii, spíše odradit.

Obtížné je určit pohlaví, kterému je kniha adresovaná. Autorka volí na rovině lexikální většinou genderově neutrální výrazy a na rovině gramatické průběhové pasivum. Přesto bývá nedůsledná a není vždy zřejmé, zda je text určen pro obě pohlaví nebo jen pro ženy. Místy vyplývá pouze ze sémantiky, že je text adresován ženám (*Da steht man stundenlang vor dem übervollem Kleiderschrank und hat dennoch nichts zum Anziehen. O: 20; Ständig wird uns vorgeschrieben, wie man auszusehen hat. Mal sind kleine Brüste im Trend, dann wieder Vollweiber ... O: 29*), někdy bývá autorka explicitnější (*Leider neigen wir Frauen dazu, ... O: 22*). Na jiných místech se text vztahuje k obě pohlavím (*Kein Wunder, dass da jeder und vor allem jede so ihr eigenes Päckchen mit sich herumerschleppt. O: 56*). Nedůsledné adresování mohou ukázat na větě, ze které opět z významu vyplývá, že jde spíše o ženu než o muže. Autorka však použila mužský tvar slova, ačkoliv existuje adekvátní ženská varianta (*...ja! Sie essen. Es gibt allerdings Kollegen, die tun das ziemlich selten. Deshalb vermagern sich auch von Zeit zu Zeit. O: 11*). Z toho všeho vyplývá, že jsou obecné rady určeny oběma pohlavím, ale většinu textu adresuje autorka ženám.

Pro svůj překlad jsem se snažila být důslednější a adresovat jej ženám na místech, kde tento faktor vyplývá ze sémantiky. V ostatních případech adresuji text oběma pohlavím. Čeština bohužel neumožňuje být tak genderově neutrální jako němčina (nemá např. všeobecný podmět „man“). Časté použití pasiva by v českém překladu

bylo nepřirozené a text by zněl toporně, navíc se pasivum pro tento typ textu nehodí.

### **2.1.3 Médium, pragmatika místa a času**

Analyzovaná kniha byla vydána roku 2011 v nakladatelství Krüger, které zastřešuje tradiční německé nakladatelství S. Fischer Verlag, sídlící ve Frankfurtu nad Mohanem.

Myslím, že by i český překlad knihy mohl vyjít v knižní podobě. Knihy o zdravé výživě a dietách jsou v dnešní době docela populární a jsem přesvědčená o tom, že by si tato kniha našla svůj okruh čtenářů i v českém prostředí. Médium přeloženého textu by proto zůstalo stejné.

Pragmatiku místa nepovažuji za faktor, který by se při vytváření tohoto překladu musel obzvláště zohledňovat. Myslím, že mezi výchozím textem a překladem neexistuje příliš velká kulturní interference – problematika hubnutí je v dnešní době takřka všudypřítomná a rozdíly v přístupu k dané problematice jsou spíše individuálního než kulturního charakteru.

Časový rozdíl mezi dobou publikace německého díla (2011) a dobou vzniku překladu (2012) je nepatrný. Pragmatiku času proto také nepovažuji za faktor, který by činil překlad obtížným. V originálu se nacházejí výrazy, které jsou občas spjaty s dnešní dobou a i český text se musí tomuto aktuálnímu jazyku přizpůsobit.

### **2.1.4 Motivace autorky a funkce textu**

Text vznikl na základě toho, že se autorka snažila léta získat „ideální“ postavu tím, že držela světoznámé diety a následovala rady jak správně sportovat, aby tělo spálilo co nejvíce kalorií. Výsledkem všech snah byl tzv. jo-jo efekt, původní váha se jí vždy po čase vrátila. Snažila se proto spojit příjemné (požitky z čokolády) s užitečným (tělu prospěšné látky obsažené v kakau a jeho schopnost potlačit hlad) a zjistila, že je čokoláda pro zdravý a trvalý úbytek tělesné hmotnosti ideálním pomocníkem. Základní motivace pro napsání knihy byla zřejmě snaha předat svoje zkušenosti ostatním.

Text je velmi komplexní, vykazuje mnoho funkcí. Jednou z hlavních je funkce sdělovací – autorka chce předat čtenáři svoje zkušenosti, rady a poznatky z vědy. Seznamuje čtenáře s novou, atypickou dietou a vyzdvihuje blahodárné účinky čokolády. Sdělovací funkci mají téměř výhradně také komentáře žraloka Čokoládky.

Vedle sdělovací funkce je dominantní též funkce expresivní. Text je hodně subjektivní, v mnohých pasážích odráží autorčiny postoje a názory (*Da **ich** in Bayern aufgewachsen bin ...* O: 58; ***Ich persönlich** war früher jemand ...* O: 113).

Třetí funkcí je funkce apelativní. Moschnerová apeluje na svoje čtenáře, aby se vzdali drastických diet, vyzkoušeli nový způsob hubnutí a aby se řídili radami z její knihy. Rady přitom adresuje přímo ve 2. os. (*Natürlich müssen **Sie** nicht jeden Tag Schokolade futtern ...* O: 13; *Wenn **Sie** nicht auf Fleisch verzichten wollen...* O: 59).

Zmínit můžeme také funkci fatickou, která se zaměřuje na udržení komunikačního kanálu. Autorka otázky čtenáře anticipuje a rovnou na ně odpovídá (*Wie das funktioniert? Ganz einfach. Kakao in der richtigen Dosierung ...* O: 13; *Ganz ehrlich? Ich kann Ihnen die Frage nicht eindeutig beantworten.* O: 58)

Opomenout bychom neměli ani funkci poetickou. Tato funkce nebývá v těchto typech textů obvyklá. Autorka se však rozhodla upoutat svoje čtenáře nejen obsahem, ale i formou. Hry se slovy (*Schokohai; Schweinehund*) text humorizují a ozvláštňují.

Za vedlejší funkci, která je v textu však také přítomna, je funkce metajazyková. Projevuje se např. v analýze výrazu „kakao“ (*... ein großer Fan der „Theobroma“, so der botanische Name, der übersetzt übrigens „Götterspeise“ heißt...* O: 86).

Ačkoliv funkce „zábavná“ nespadá do tradiční kategorizace funkcí (např. podle Jakobsona), je potřeba zdůraznit, že i snaha zprostředkovat humor a pobavit čtenáře patří mezi základní funkce výchozího textu.

Při překladu je velmi důležité všechny tyto funkce zachovat, neboť jsou klíčové pro vytvoření stejného efektu na recipienta překladu. Nejobtížnější je zachovat funkci poetickou, protože se váže na konkrétní jazykový kód.

## 2.2 VNITROTEXTOVÉ FAKTORY

### 2.2.1 Téma, obsah a presupozice textu

Téma textu vyplývá již z titulu a názvů kapitol. Levý (1998: 153–154) rozlišuje knižní názvy popisné a symbolizující. Popisný název podává informaci o tématu knihy, symbolizující téma jen naznačuje. Název knihy *Die Schoko-Diät – endlich schlank mit Genuss* o svém tématu přímo vypovídá, je tedy popisný. Hlavním tématem textu je zdravé hubnutí za pomoci čokolády, správného jídelníčku a vhodných cviků.

Text je tematicky koherentní, všechny kapitoly souvisejí s ústředním tématem knihy. Autorka se však v každé kapitole věnuje jinému aspektu: v jedné analyzuje

existující diety, v další popisuje účinky čokolády na efektivní hubnutí a v jiné zase nabádá k pohybu a popisuje vhodné cviky.

Podle Nordové (2009: 103) se obsah textu analyzuje na rovině lexikální. Do analýzy obsahu však musíme zahrnout nejen denotativní významy lexémů, ale i konotativní složky, které vytvářejí „sekundární obsah“. I autorka používá někdy výrazy, jejichž konotační složka je pro správné pochopení důležitá. Pod výrazem „Size zero“ (O: 66) se skrývá například tolik „žádoucí“ a v Hollywoodu běžná velikost kalhot, která odpovídá evropské velikosti 34. Jen nepatrná část populace žen může takovou malou velikost nosit a „Size zero“ je v dnešní době často spojována s poruchami příjmu potravy. Autorka tím poukazuje na aktuální trend a americká velikost 0 nese konotace, které nemusejí být všem čtenářům známé.

S konotativní složkou slov, tedy druhotným obsahem, který nebývá vždy ihned zřejmý, souvisejí i presupozice. I zde si musí překladatel klást otázku, co jeho recipient zná a co je naopak potřeba vysvětlit nebo opsat. Moschnerová neklade vysoké nároky na presupozice výchozího recipienta, vše totiž vysvětluje a doplňuje názornými příklady. Výjimkou je například věta „wir sind nicht allein“ (O: 115) – narážka astronauta Edgara Mitchella na existenci mimozemšťanů. Tuto větu lze chápat jen s předchozí znalostí tématu. Čtenář však ve většině textu žádné předchozí znalosti mít nemusí.

Domnívám se, že překlad (který vzniká jen 1 rok po vydání originálu, jak už bylo řečeno) nemusí překonávat žádné kulturní rozdíly a že bude český čtenář rozumět všemu stejně jako německý. Při vytváření překladu jsem proto většinou nemusela nic doplňovat nebo vysvětlovat. Problém odlišných kultur a jazyků shledávám spíše na rovině lexikální než na obsahové.

### **2.2.2 Výstavba a členění textu, volba překladových pasáží**

Kniha Ruth Moschnerové je velice různorodá, a to jak na rovině obsahové (v některých pasážích autorka hodnotí již existující diety, v některých kapitolách se věnuje sportu a jinde zmiňuje třeba recepty na zdravá jídla), tak i stylové (shledáváme neformální a osobitý styl u humorných anekdot ze života, ale též odbornější pasáže věnované například látkám obsaženým v kakau). Celá kniha je rozdělená do pěti kapitol, které se věnují existujícím dietám, jejich kritice a mýtům ohledně hubnutí; dále čokoládě, jejím blahodárným účinkům a mýtům; receptům na zdravá jídla a zařazením čokolády do jídelníčku; druhům sportu, které urychlují hubnutí a v neposlední řadě



alternativnímu užití čokolády (např. jako pleťová maska).

Na základě tohoto heterogenního charakteru textu jsem se rozhodla přeložit různé pasáže.

*Úvod* představuje určitou autorčinu konfesi a oplývá humorem a „překladatelskými oříšky“. Text je velice neformální a subjektivní. Navíc je v úvodu vysvětleno, kdo je žralok Čokoládka, který celou publikaci doprovází.

*Nejčastějším dietním omylům* věnuje autorka velkou část textu, proto jsem tuto kapitolu zařadila mezi překladové pasáže také. Navíc je zde dobře vidět, jakou funkci má Čokoládka a jakým stylem tento průvodce píše. Celá tato pasáž je částečně subjektivní, částečně jsou zde k nalezení i poznatky z vědy.

Kapitola *Čím to, že čokoládová dieta zabírá?* je možná nejodbornější část knihy, proto jsem se rozhodla přeložit i tento typ textu, ve kterém je použito jiné lexikum a jiná stylová rovina než např. v *Úvodu*.

Poslední část textu, kterou jsem si pro překlad zvolila, je kapitola *Snídaně*, kde autorka uvádí konkrétní příklad zdravé snídaně a vysvětluje, jak si může čtenář sám připravit známé Bircherovo müsli. I receptům je věnována velká část knihy, proto jsem ani čtenáře překladu nechtěla o část této pasáže ochudit.

Jak již bylo řečeno, existuje v textu ještě druhý mluvčí: žralok Čokoládka. Vstupuje do textu nahodile – někdy komentuje předchozí text, někdy vstupuje doprostřed textu, jindy nekomentuje vůbec.

### 2.2.3 Gramatika, syntax, koheze a koherence

Na rovině gramatiky je pro překlad důležité poradit si s všeobecným podmětem „man“, do kterého autorka zahrnuje jak sebe, tak ostatní (*Das ist praktisch, wenn man mal durch schwere Zeiten muss*. O: 13), a s pasivními konstrukcemi (*hier werden Produkte bevorzugt* O: 65).

Na základě analýzy textu podle Nordové (2009: 131) je potřeba si v syntaxi mimo jiné všimnout celkové výstavby a délky vět, struktury a druhu hlavních a vedlejších vět a aktuálního členění větného. Důležité jsou též kohezní prostředky na rovině makrostruktury i mikrostruktury.

Pro lepší srozumitelnost a udržení pozornosti čtenáře používá autorka spíše kratší až středně dlouhé věty bez složitých syntaktických vztahů mezi větami hlavními a vedlejšími. V méně formálních pasážích volí mnohdy zvolací věty (*Dabei ist es so*

*einfach!* O: 12), řečnické otázky (*Was ist denn schon normal?* O: 11) a otázky, které pokládá sama sobě (*Allerdings stellt sich mir da die Frage, wo fängt die Moral an, und wo hört sie auf?* O: 59) nebo čtenáři, se kterým tímto způsobem udržuje kontakt (*Raten Sie mal, wer im Test besser abgeschnitten hat?* O: 61).

Koherenci, tj. smysluplnost textu, zajišťuje jednak lexikální či gramatická koheze, konektory a informační struktura textu. Na některých místech textu chybí sémantická návaznost mezi jednotlivými větami nebo odstavci a věty nespádají do kontextu (*Seit letztem Jahr ist die Verwirrung bei mir jedenfalls komplett.* O: 92). Občas je také těžké se orientovat, k čemu se autorka vrací – např. si položí otázku a k odpovědi se vrátí až později v textu (*Oder kommt es ihnen nur so vor, weil sie auf so vieles verzichten müssen? [...] Ganz ehrlich? Ich kann Ihnen die Frage nicht eindeutig beantworten.* O: 58). Na úrovni mikrostruktury dochází někdy ke zvláštní kohezi a logice vět, které v překladu vyžadují „vylepšení“ (*Es gibt allerdings auch Fälle von Menschen, die an zu viel Wasserkonsum gestorben sind, weil sie an Herz- oder Niereninsuffizienz leiden.* O: 60; *Da ich zu dem Zeitpunkt sowieso schon eine knallharte Diätvergangenheit hinter und auch noch vor mir hatte...* O: 58; *Die Bakterien räumen Ihren Organismus auf, indem sie giftige Abfallprodukte Ihres Stoffwechsels aufnehmen und abtransportieren. Sie machen satt, ohne dick zu machen, denn Ballaststoffe werden komplett wieder abgegeben* O: 115). V prvním případě se jedná o špatnou gramatickou kohezi, ve druhém a třetím o špatnou lexikální kohezi.

Z uvedených příkladů vyplývá, že analyzovaný text vykazuje někdy chybnou kohezi a koherenci, které není možné v překladu převzít.

#### 2.2.4 Suprasegmentální prvky

Autorka používá širokou škálu interpunkčních znamének. S oblibou vkládá do vět vsuvky ohraničené pomlčkami (*... wenn die schlechten Zeiten auf sich warten lassen – und wir wollen mal hoffen, das tun sie wirklich – und stattdessen der eigene Körper irgendwie wulstig wird...* O: 14). Pomlčku používá někdy též místo čárky (*Tut sie nicht, da sie lieber mit dem Köpfchen arbeitet – aber sie sieht einfach fantastisch aus.* O: 60). V této funkci slouží pomlčka k výraznějšímu oddělení dvou vět nebo ke zdůraznění.

Dále se vyskytují v textu poměrně často také dvojtečky, kterými autorka uvozuje následující větu, která odůvodňuje nebo doplňuje předchozí (*Sicher ist nur eines: Auch Schauspieler oder Moderatoren des öffentlichen TV-Geschehens schlafen...* O: 10).

Mezi další, v textu hojně užívaná interpunkční znaménka patří otazníky a vykřičníky, které jsou většinou součástí zvolacích vět a řečnických otázek.

Zmínit mohu také tři tečky, které se v textu objevují většinou na konci věty a značí citové vyznívání (*Wenn es so einfach wäre... O: 62*) nebo zámlku (*Meiner Meinung nach zählt sie zu den besten Dingen, die sich Gott je ausgedacht hat ... neben George Clooney natürlich, aber den dürfen ja leider nicht alle vernaschen. O: 88*).

Nakonec se v textu objevují také uvozovky, kterými autorka často vyznačuje expresivní výraz („*Dick-Gen*“ O: 64) nebo jiné expresivní použití jazyka (... *Lebensmittel zu sich nimmt, die „schwer zu knacken“ sind.*“ O: 69), případně též neologismus („*Schokolistin*“ O: 12).

Obecně lze konstatovat, že čím je text neformálnější, tím častěji a rozmanitěji autorka interpunkční znaménka používá.

Překladatel by neměl všechna interpunkční znaménka v originále věrně kopírovat, protože je každý jazyk používá trochu jinak a i jejich distribuce bývá odlišná. Snažila jsem se proto v překladu zachovat přirozené používání znamének v češtině.

## 2.2.5 Lexikum a styl

Nordová (2009: 127) uvádí, jakým způsobem je možné analyzovat slovní zásobu:

Bei der Übernahme von Wörtern aus anderen Wortschatzbereichen oder Stilebenen, metonymischen Vertauschungen, regiolektal oder soziolektal markierten Wörtern, Stilfärbungen etc. kann ebenfalls untersucht werden, ob es sich hier um lexikalisierten, (für bestimmte Textsorten) standardisierten oder aber originellen, kreativen Wortgebrauch handelt.

Slovní zásoba použitá v textu je velice pestrá, autorka používá jak stylově nižší výrazy, třeba hovorové (*rattenscharf* O: 11; *hormonbelastetes Zeug* O: 59), tak neutrální nebo vyšší, které spadají např. do odborného diskurzu (*Arterienmuskulatur* O: 90). Ačkoliv je použité lexikum rozmanité, je srozumitelnost textu přesto zachována. Podle komentáře Nordové bychom mohli vyvodit, že motivací pro volbu lexika byla snaha o kreativní a originální použití jazyka.

Autorka si hraje často se slovy, čímž text humorizuje a aktualizuje. Slovní hříčky aplikuje na výrazy, které mají podobný kořen nebo část slova, ale jiný význam (*So ein Schweinehund ist praktisch. [...] Zu viel genascht? Der Schweinehund war*

*stärker! [...] Natürlich ist es bequem, sich jeden Abend den Hintern auf der Couch plattzusitzen, während man sich leckere **Schweinereien (ohne Hund)** zwischen die **Kauleiste** schiebt.* O: 13). Často volí také neotřelé výrazy a slovní spojení namísto vžitých, standartních (*zwischen die **Kauleiste** schieben* (O: 13) místo např. *in den Mund schieben/essen*; *Schnitzel und Co.* (O: 58) místo např. *Schnitzel und ähnliches Fleisch*; expresivní a v daném kontextu neexistující výraz *vermagern* (O: 11) místo *abmagern*). S dvojnácností slov si autorka hraje také často, čímž překladateli značně stěžuje práci (*Deswegen bekommt der innere Schweinehund in diesem Buch sein **Fett weg**...* O: 13; *Schokohai* O: 14; *komme ich wesentlich besser **aus dem Quark**...* O: 114). Nakonec stojí za zmínku také autorčiny vlastní neologismy, které text aktualizují (*TV-Moderateuse* O: 11; *Schokolistin* O: 22).

Pro aktualizaci textu a zřejmě také oslovení mladších čtenářek používá autorka také někdy anglicismy (*Traumbody* O: 66; *Size zero* O: 66; *High Heels* O: 92). Ty jsou v němčině častější než v češtině, proto musíme při překladu zvážit, kolik jich český text „snese“ a nahradit je případně českými výrazy.

Se slovními hříčkami souvisí také jiný charakteristický znak autorčina stylového zabarvení textu: běžné a zažité metafory oživuje novým, originálním zněním, které se vztahuje často na něco konkrétního. Nejedná se tedy o klasickou metaforu, ve které jsou jednotlivá slova sémanticky nezávislá na celkovém vyznění, ale oživenou metaforu, kde je část původního znění zachována a část pozměněna a konkretizována (*Kein Wunder, dass da jeder und vor allem jede so ihr eigenes **Päckchen mit sich herumschleppt**...* O: 56 – původní znění: *jeder hat sein **Päckchen zu tragen***; nové znění využívá stejně jako původní dvojnácnost slov: autorka myslí též kilogramy, které člověk „tahá“). Dále oživuje známé fráze výrazem, který se v daném kontextu běžně nepoužívá (*Wenn das **Selbstbewusstsein mal wieder auf halb acht hängt**...* O: 11 – původní znění: *die **Hose hängt auf halb acht***). Kromě uvedených stylistických postupů se v textu vyskytují také ustálená spojení v nepozměněné podobě (*sich zum Affen machen*... O: 11).

## 2.2.6 Nonverbální prostředky

Text prolínají ilustrace Čokoládky. Na každé pravé straně v rohu se nachází obrázek kresleného žraloka, který žere tabulku čokolády. Žralok někdy vizuálně doprovází i své komentáře a nabývá přitom různých podob. Snažila jsem se formálně kopírovat originál a obohatit i český text kreslenou postavičkou.

### 3. PŘEKLADATELSKÉ PROBLÉMY A STRATEGIE REŠENÍ

#### 3.1 ÚVOD

Všechny překladatelské postupy vycházejí z překladatelské analýzy předlohy. Cílem překladu je zachovat funkční ekvivalenci s výchozím textem. Jak už jsem se zmínila v analýze předlohy, mnoho vnětextových faktorů se v překladu nemění (např. médium, záměr, funkce). Nejvíce je potřeba zohlednit odlišnou pragmatiku místa, protože fiktivní adresát překladu žije v odlišném jazykovém a kulturním prostředí. Na rovině vnitrotextových faktorů je potřeba se zaměřit především na ekvivalentní lexikum, syntax a styl.

Text má několik funkcí a je obtížné je všechny adekvátně zachovat. Nejproblematictější je zachovat v překladu vtip, slovní hříčky a neobvyklé stylistické figury. Zároveň je potřeba si v originálu všimnout všech prvků, které vytvářejí humor a uzpůsobit překlad tak, aby v něm humor zněl přirozeně a nestrojeně. Obtížné je též zvolit správnou vrstvu jazyka, aby překlad nebyl ani příliš hovorový, ani fádně neutrální, ani nepřirozeně spisovný. Levý (1998: 68) to vystihuje následovně:

Jazykové prostředky dvou jazyků nejsou „ekvivalentní“, a proto nelze převádět mechanicky. Nekryjí se přesně významy a jejich estetické hodnoty. Proto je překlad tím obtížnější, čím větší je úloha jazyka v umělecké výstavbě textu. [...] V předloze jsou latentně obsaženy některé sémantické a stylistické hodnoty, totiž takové, které jsou součástí sdělovacího úmyslu a slohového zaměření, které však autor nemůže z jazykových důvodů vyjádřit.

Při překladu tohoto typu textu je proto nutné zaznamenat všechny sémantické a stylistické hodnoty výrazů a pokusit se je adekvátními českými prostředky převést.

Ačkoliv není možné rozlišovat překlad „věrný“ a „volný“ – obě kvality jsou totiž nepostradatelné (Levý 1998: 89) – rozhodla jsem se u tohoto typu textu přiklonit se spíše k větší míře volnosti. Důležité je, aby překlad působil autenticky a přirozeně a občasný odklon od věrnosti je obzvlášť kvůli odlišným jazykovým a stylovým prostředkům (a mnohdy také kvůli nulovému ekvivalentu) nevyhnutelný. Levý (1998: 40) rozlišuje též překlad iluzionistický a antiiluzionistický: *„Iluzionistické metody vyžadují, aby dílo vypadalo jako předloha, jako skutečnost. [...] A tak ví i čtenář překladu, že nečte originál, ale žádá, aby překlad zachoval kvality originálu.“* V překladu jsem se rozhodla tyto požadavky iluzionistického překladu následovat.

### 3.2 LEXIKÁLNÍ, STYLICKÉ A GRAMATICKÉ PROBLÉMY

Nejvíce překladatelských problémů jsem musela řešit na rovině lexikální a stylistické. V první řadě se jedná o problém slovních hříček. Autorka si hraje se slovy a vytváří paralely na základě podobného znění nebo společné části slova (*Schweinehund – Schweinereien ohne Hund* O: 13). V těchto případech nebylo vždy možné nalézt odpovídající ekvivalent, který by pracoval také s paralelou (*ládovat se dobrotami* P: 10). Někdy se jedná o dvojznačnost, kterou jsem v překladu zachovala (*Diätprodukte machen schlank. Genau – allerdings nur den Geldbeutel.* O: 65 → *Dietní výrobky způsobují úbytek hmotnosti. Přesně tak – ale jen hmotnosti peněženky.* P: 17; *In Amerika ist es schon längst ein Trend mit – wie soll ich sagen – durchschlagendem Erfolg* O: 66 → *Tento způsob hubnutí se – jak bych to měla správně nazvat? – na vrchol slávy doslova protlačil.* P: 18; *Frei nach dem Motto: Bei mir läuft's wie geschmiert, dank Flutschi passt mir nun Size zero!* O: 66 → *Platí zde „kdo maže, ten jede“, ale tak trochu jinak: kdo maže, tomu sedne velikost 34!* P: 18). Někdy bylo potřeba dvojznačný německý výraz opsat v češtině dvěma výrazy (*Was klingt wie eine müde Ausrede* O: 70 → *Ačkoliv to zní jako výmluva či projev rezignace* P: 20).

Neologismy nebo výrazy, které jsou v daném kontextu příznakové, jsem převzala buď doslovně a ponechala stejnou strukturu výrazu (Knittlová, 1995: 9), jedná se tedy o kalk (*Schokolistin* O: 12 → *čokolistka* P: 10), adaptovala (*vermagern* O: 11 → *pohubnou* P: 9) nebo jsem zvolila používaný český výraz (*TV-Moderateuse* O: 11 → *rádoby moderátorka* P: 9).

Jako skutečný „překladatelský oříšek“ se ukázal výraz „*der innere Schweinehund*“, se kterým autorka dále v textu pracuje. Čeština nemá přímý ekvivalent a bylo proto nutné vymyslet jiné zvíře nebo jinou postavičku, která by byla německému výrazu funkčně ekvivalentní. „*Otesánek, který v každém z nás žije*“ (P: 10) sice ztrácí trochu konotaci „líného“ tvora, přesto je možné s tímto výrazem pracovat potom stejně jako s výrazem „*der innere Schweinehund*“. Protože je otesánek nenasytný, ztělesňuje chuť k jídlu, která zase chybí v německém výrazu. Zároveň jsem si v tomto odstavci dovolila asi největší volnost v celém překladu. Překladatelská řešení mají přesto stejnou funkci a stylová rovina je také zachovaná. Rozhodla jsem se však změnit eliptičnost originálu a adresuji pasáž přímo čtenářce (*Zu viel genascht? Der Schweinehund war stärker! Keinen Bock auf Sport? Verurteilt den Sauköter! Lieber Fernsehen als Wäsche sortieren? Dieses Hundeferkel!* O: 13 → *Přehnala jsem to s mlsáním? Jo, ale byl to otesánek, kdo říkal,*

**že nechce jen jednu sušenku, ale všechny. Nechtělo se mi sportovat? Zapírat to nebudu. Ale zas to byl ten líný tlust'och, kdo mě přemluvil, abych zůstala doma, může za to on! Sedla jsem si před televizi, místo abych přebírala prádlo? Vyříd'te si to s otesánkem, ten mě k tomu navedl!** P: 10).

Podobný problém nastal u výrazu „Schokohai“. V češtině se tomuto hnědému žraloku říká jen odborně „světloun Bonaterrův“, němčina se inspirovala hnědým zbarvením zvířete a používá méně odborný výraz „Schokoladenhai“. Vzniká tu významová paralela mezi skutečným zvířetem a figurkou, která doprovází čokoládovou dietu. Protože v češtině žádný „čokoládový žralok“ neexistuje, bylo potřeba zvolit jinou strategii. „Žralok Čokoládka“ sice skutečně v žádném moři neplave, na rozdíl od „Schokohai“ však stylisticky evokuje kreslenou postavičku, která je v knize zobrazena. Ztratila se tak pouze paralela mezi skutečným zvířetem a čokoládou.

Anglicismy jsem většinou překládala, výjimkou je např. už i v češtině zažitě adjektivum „**sexy**“ (O: 92, P: 27). Pro výrazy, které v českém úzu nebývají obvyklé, jako je „**Size zero**“ (O: 66), „**Traumbody**“ (O: 66) a „**High Heels**“ (O: 92) jsem se rozhodla použít adekvátní český výraz: „**velikost 34**“ (P: 18), „**tělo**“ (P: 18), „**vysoké podpatky**“ P: 27). Slova jsou samozřejmě vytržená z kontextu, proto si neodpovídají 1:1 (správně by bylo „vysněné/ideální tělo“ a „boty na podpatku“).

Co se týče odborných výrazů, tak jsem chemickou sloučeninu „N-Phenylpropenoyl-L-aminosäureamide“ (O: 90) konzultovala s odborníkem a ačkoliv to vypadá, že se český překlad „N-cinnamoyl alfaaminomono a dikarboxylových kyselin“ (P: 26) od předlohy úplně odchyľuje, spoléhám na to, že se odborník na chemii nemýlí. V německém originálu došlo ve slově „**Helio**bacter pylori“ (O: 91) k překlepu, v češtině jsem zachovala správný výraz „**Helicobacter** pylori“ (P: 26). Ve slově „**theobromin**“ by zůstalo „h“ v čistě odborném textu, zde jsem ponechala výraz v méně odborném znění „**teobromin**“ (P: 26).

Německá kompozita se do češtiny překládají většinou dvouslovným výrazem, někdy také opisem nebo vedlejší větou. V překladu jsem si vystačila většinou dvouslovným výrazem (*Dauer-Diäterin* O: 12 → *věčná dietářka* P: 9; *Geschmacksträger* O: 65 → *nositel chuti* P: 17), někdy opisem (*Morgenmuffel* O: 112 → *Nejsem totiž zrovna ranní ptáče a bývám po ránu docela nepříjemná*. P: 28).

Citoslovce a částice jsem často nepřeváděla stejně, ale přizpůsobila jsem je českému úzu, i když to místy znamenalo prostředek vynechat nebo celé znění

verbalizovat: *aber hey! Was ist denn schon normal?* (O: 11) → *ale co je dneska normální?* (P: 9); *Auf alles, was Spaß macht, verzichten?* **Nö.** (O: 12) → *Zřít se všech radostí? Ani náhodou* (P: 10).

Jak už jsem se zmiňovala v analýze předlohy, přistupovala jsem k adresování čtenářů/čtenářek z jazykových a někdy i sémantických důvodů trochu odlišně než autorka. Pokud je pravděpodobné, že se text týká jen žen, nahradila jsem genderově neutrální výraz substantivem v ženském rodu (... *Schauspieler oder Moderatoren des öffentlichen TV-Geschehens schlafen, atmen und – ja! Sie essen. Es gibt allerdings Kolleginnen, die tun das ziemlich selten. Deshalb vermagern sie auch von Zeit zu Zeit* (O: 11) → ... *herci nebo moderátoři televizních událostí také spí, dýchají a ... ano! Dokonce i jedí. Ačkoliv některé moje kolegyně sáhnou po jídle opravdu, jen aby se neřeklo. Proto také čas od času pohubnou.* P: 9). Na místech, kde to nezatěžovalo text, jsem použila oba rody (*für uns alle ... die wir bereit sind* O: 14 → *nás všech, které nebo kteří jsme ochotny či ochotni* P: 11). Kde se text vztahuje na obě pohlaví (třeba všeobecný podmět „man“) nebo kde by „y“ v minulém přičestí tzv. bilo do očí, případně by jiná ženská varianta působila nepřírozně, nechala jsem neutrální mužský tvar (*wer seinen Beschäftigungsschwerpunkt auf sein Gewicht legt* O: 12 → *že ten, kdo se bude celý den zabývat svojí váhou* P: 9), ale většinou adresuji text ženám (*Sollten Sie tatsächlich „schwere Knochen“ haben* O: 56 → *Kdybyste měla skutečně „těžké kosti“* P: 12).

Potom bylo potřeba vyřešit aktualizované metafory. Ve většině případů bylo možné vymyslet adekvátní český ekvivalent (*wenn das Selbstbewusstsein mal wieder auf halb acht hängt* O: 11 → *když mám sebevědomí zase jednou na bodu mrazu* P: 9). U běžných frází se rovnocenný český prostředek nacházel snadněji (*sich zum Affen machen* O: 11 → *dělat ze sebe šaška* P: 9).

Na rovině gramatiky došlo v překladu někdy ke změně slovesného rodu, a to hlavně ke změně pasiva na aktivum (*Abends sollte ... darauf verzichtet werden* O: 68 → *Večer byste si ho ... dávat neměli.* P: 19)

### 3.3 PROBLÉMY NA SYNTAKTICKÉ ROVINĚ

Na rovině syntaxe bylo potřeba zaměřit se na délku a druh vět, interpunkci, kohezi a koherenci.

V délce vět jsem se přizpůsobila předloze: pokud to bylo možné, zachovala jsem přibližnou délku vět i v českém textu. Druh vět se v překladu většinou také



nezměnil, a to platí obzvlášť pro řečnické otázky (*Was ist denn schon normal?* O: 11 → *ale co je dneska normální?* P: 9) a zvolací věty (*Dabei ist es so einfach!* O: 12 → *Přitom je to hračka!* P: 10).

Interpunkci jsem se snažila dodržet stejnou, pokud to bylo v souladu s českým územ. Jiným způsobem jsem někdy řešila dvojtečky (***Aber: Fleisch darf etwas besonderes bleiben*** O: 59 → *Mělo by **ale** zůstat něčím výjimečným.* P: 13) a vsuvky mezi pomlčkami (*Natürlich gibt es von Natur aus – **ungerechterweise** – Menschen* O: 69 → ***Je to sice nespravedlivé, ale*** samozřejmě existují lidé P: 19).

Ke změnám došlo v kohezi a koherenci, ale k tomu se vyjádřím ještě v překladatelských posunech.

### 3.4 GRAFICKÁ PODOBA A ČLENĚNÍ TEXTU

Snažila jsem se převzít grafickou podobu textu (font, ne/odsazení, obrázky) jak nejlépe to bylo možné. Proto jsem také např. neodsazovala první odstavce. V textu je u nadpisu „žralok Čokoládka“, který se nachází u každého komentáře tohoto sekundárního mluvčího, použit jiný font než ve zbytku textu. Font jsem v překladu zachovala (**ŽRALOK ČOKOLÁDKA**), akorát na úkor české diakritiky, kterou toto písmo nepodporuje. Nemyslím si však, že by to působilo rušivě.

V makrostruktuře nedošlo v porovnání k předloze k žádné změně.

## 4. PŘEKLADATELSKÉ POSUNY

Překladačské posuny jsou nutné změny v překladu, které jsou dány nedostatkem přímého ekvivalentu v cílovém jazyce. V této části práce budu analyzovat jednotlivé posuny podle teorií Jiřího Levého (1998).

### 4.1 OCHUZOVÁNÍ SLOVNÍKU

Levý (1998: 139) rozlišuje tři typy stylistického ochuzování slovníku:

- a) užití obecného pojmu místo konkrétního přesného označení,
- b) užití stylisticky neutrálního slova místo citově zabarveného,
- c) malé užití synonym k obměňování výrazu.

V prvním případě se jedná v podstatě o jev generalizace – konkretizace. Druhý případ můžeme zahrnout do kategorie intenzifikace – nivelizace a stylového ochuzení.

Ke generalizaci došlo u výrazů, které nemají přímý ekvivalent nebo nezní v daném kontextu správně (*Probieren Sie stets neue **Geschmacksrichtungen** aus* O: 71 → *Experimentujte s novými **chutěmi*** P: 21; ***Marotten*** O: 113 → ***nálady*** P: 28; *Kidneybohnen* O: 115 → *fazole* P: 29). Tento posun jsem kompenzovala konkretizací na jiných místech (*Die Sarden essen ihr **Schwein** auch nicht jeden Tag.* O: 59 → *Sardiňané si svoje oblíbené **vepřové** taky nedávají každý den.* P: 13; *Dann ging es aber steil bergauf mit der **Schoko-Karriere*** O: 86 → *Pak nastal velký vzestup obliby **čokoládového bobu*** P: 23).

Překlad je stylově ochuzený na místech, kde nebylo možné najít adekvátní ekvivalent (*alte Verhaltensweisen **über Bord zu werfen*** O: 13 → *je těžké se starých návyků **zbavit*** P: 10; ***komme** ich wesentlich besser **aus dem Quark*** O: 114 → ***dokážu se po ránu daleko líp vzpamatovat*** P: 28). Na druhou stranu jsem se snažila i tuto ztrátu kompenzovat na jiných místech (*Ich bin davon überzeugt, wer seinen **Beschäftigungsschwerpunkt auf sein Gewicht legt, vergisst, dass das Leben darüber hinaus noch andere Inhalte zu bieten hat.*** O: 12 → *Jsem přesvědčená o tom, že ten, kdo se bude celý den **zabývat svojí váhou**, zapomene, že **opravdovou váhu mají v životě úplně jiné věci*** P: 9; *Zum Glück **ändert** sich das gerade wieder.* O: 87 → *Naštěstí se teď **začíná blýskat opět na lepší časy.*** P: 23).

## 4.2 INTELEKTUALIZACE

Podle Levého (1998: 145) dochází ve špatném překladu ke třem typům intelektualizace:

- a) zlogičťování textu,
- b) vykládání nedořečeného,
- c) formální vyjadřování syntaktických vztahů.

Snažila jsem se „zlogičťovat“ text jen na místech, kde to čeština vyžaduje (*Es gibt allerdings auch Fälle von Menschen, die an zu viel Wasserkonsum **gestorben sind**, weil sie an Herz- oder Niereninsuffizienz **leiden***. O: 60 → *Vyskytly se ovšem i případy, kdy nadměrná konzumace vody **způsobila smrtelné selhání orgánů** – a to u lidí, kteří **trpěli** špatnou funkcí srdce nebo ledvin*. P: 14; *Da ich zu dem Zeitpunkt sowieso schon eine knallharte **Diätvergangenheit** hinter und auch noch **vor mir** hatte...* O: 58 → *Protože jsem už tenkrát měla **za sebou a také před sebou** pěkných pár tvrdých **diet*** P: 13; *Die **Bakterien ... Sie machen satt**, ohne dick zu machen, denn Ballaststoffe werden komplet wieder abgegeben* O: 115 → *bakterie ... Vlákna vás zasytí, ale nedodává tělu žádné kalorie, protože ji tělo zase všechnu vyloučí* P: 29). Do kategorie „zlogičťování“ textu je možné zařadit i vysvětlení, kdo je žralok Čokoládka a doplnění odborného názvu (světlo Bonaterrův).

Občas jsem pro lepší porozumění v překladu dodala informaci, která byla v předloze pouze implicitně přítomna. Levý (1998: 146) píše, že jsou implicitní informace mnohdy součástí stylu: „*místa neurčenosti jsou však stejně důležitou součástí výstavby díla jako významy vyjádřené*“. V příkladech, které zde uvádím a kde jsem se rozhodla text něčím doplnit, styl však porušen nebyl: *Außerdem erlöst er uns durch „die Belohnung davor“ von dem Druck, den Teller leer essen zu müssen, um an „das Beste zum Schluss“ zu kommen*. O: 13 → *Člověk **je zvyklý dávat si** „to nejlepší nakonec“, a proto často vyjídá celý talíř. Tentokrát dostanete sladkou tečku hned na začátku, **takže není třeba se přejídat***. P: 10; *von Jo-jo zu Jo-Jo* O: 59 → ***ale výsledkem jeho snah byl pokaždé jen jojo-efekt***. P: 14; *der klassische „Reistag“* O: 68 → *klasická **jednodenní „rýžová dieta“*** P: 19.

K formálnímu vyjádření syntaktických vztahů jsem se přiklonila opět jen tam, kde to bylo pro lepší porozumění nutné nebo v českém textu přirozenější (*Weglassen, Austesten, Bioresonanz ... Manchmal genügt schon ein Verzicht auf bestimmte Nahrungsmittel...* O: 70 → ***Stačí vyřadit potravinu z jídelníčku, nechat se otestovat***

**na rezistenci vůči ní, podstoupit** biorezonanci... Někdy **se potíží zbavíte i tím**, že určitou potravinu ... vynecháte ... P: 20)

### 4.3 VYNECHÁNÍ

K vynechání by v překladu docházet nemělo. Ojediněle jsem se však musela pro tento překladatelský postup rozhodnout, a to kvůli chybějícímu jazykovému ekvivalentu. Ačkoliv je text tímto stylisticky ochuzen, nedochází ke ztrátě důležitého nositele významu (*leckere Schweinereien (ohne Hund)* O: 13 → *dobroty* P: 10; *eine dunkle, die oft auch als herbe oder Bitterschokolade bezeichnet wird* O: 88 → *tmavá neboli hořká čokoláda* P: 24).

## RESUMÉ

Knihy Ruth Moschnerové je z hlediska jazyka a stylu překladatelsky zajímavá, překlad si však musel tím pádem poradit i s obtížnějšími místy. Problémy se vyskytly hlavně na rovině lexikální a stylistické, a to především kvůli nekonvenčnímu lexiku, slovním hříčkám a netradičnímu užití metafor. Důležitým rysem předlohy je také množství různých funkcí, který daný text vykazuje. Cílem každého překladu je zachovat funkční ekvivalenci s výchozím textem a proto bylo nezbytné, aby se i v tomto překladu žádná z funkcí neztratila. Při překladu bylo též nutné zachovat všechny prvky humoru, které tvoří důležitou součást celkového charakteru textu. Největší posuny vznikly na rovině intelektualizace. Zlogičťování textu a vykládání nedořečeného bylo však pro lepší srozumitelnost překladu mnohdy nutné. Další posuny vznikly též stylovým ochuzením. Tyto ztráty byly však na jiných místech překladu kompenzovány.

From the perspective of the language and style, Ruth Moschner's book is an interesting translation task, although it has some difficult passages to deal with. Translation problems came along due to the use of unconventional vocabulary and metaphors, as well as word plays. An important feature of the source text is the variety of its functions. The aim of every translation is to preserve the functional equivalence of the source text and it was therefore essential not to lose any of these functions in the translation. It was also necessary to preserve all the humorous elements, which form a substantial part of the general character of the source text. The biggest shifts occurred on the level of intellectualization. However, making the text more logical and explicating of what remained unsaid was often necessary for better understanding. Other shifts were caused by less colourful stylistic expressions, but these losses have been compensated in other parts of the translation.

## **BIBLIOGRAFIE**

### PRIMÁRNÍ LITERATURA

MOSCHNER, Ruth. *Die Schoko-Diät – endlich schlank mit Genuss*. Frankfurt a.M.: Krüger Verlag, 2011. ISBN 978-3-8105-1298-7

### SEKUNDÁRNÍ LITERATURA

ČECHOVÁ, Marie. *Současná česká stylistika*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2008. ISBN 978- 80-7106-961-4

KOLLER, W. *Einführung in die Übersetzungswissenschaft*. Stuttgart: UTB, 2002. ISBN 978-3825208196

KNITTLOVÁ, Dagmar a kol. *Překlad a překládání*. Olomouc: Univerzita Palackého, 2001. ISBN 978-80-244-2428-6

KNITTLOVÁ, Dagmar. *Teorie překladu*. Olomouc: Univerzita Palackého, 1995. ISBN 80-7067-459-8

LEVÝ, Jiří. *Umění překladu*. Praha: Panorama, 1983. ISBN 80-237-3539-X

NORD, Christiane. *Textanalyse und Übersetzen*. 4. vydání. Tübingen: Julius Groos Verlag Tübingen, 2009. ISBN 978-3-87276-868-1

ZBÍRAL, Robert. *Příručka psaní seminárních a jiných vysokoškolských odborných prací*. Praha: Linde Praha, 2009. ISBN 978-80-7201-779-9

### PŘÍRUČKY A SLOVNÍKY

*Duden : Deutsches Universalwörterbuch*. 6. Mannheim: Dudenverlag, 2006. ISBN 978-3-411-05506-7.

*Pravidla českého pravopisu*. Praha: Academia, 2005. ISBN 80-200-1327-X

*Příruční mluvnice češtiny*. Praha: Nakladatelství Lidové noviny, 2008. ISBN 978- 80-7106-980-5

## **PŘÍLOHA - VÝCHOZÍ TEXT**