24 godziny z... MAGDALENĄ Lamparską

Piękna, utalentowana aktorka od lat stara się żyć w zgodzie z naturą. Regularnie ćwiczy, jest wegetarianką, UWIELBIA EKOLOGICZNE KOSMETYKI i zdrowe koktajle.

6[00] O tej godzinie zazwyczaj wstaję. Chyba że wczesniej zarzymam odjęcia na planie – wtedy budzik dzwoni nawet o 4 rano. Nie funkcjonuję w rytmie pięć dni pracy, dwa dni wolnego. Jak większość ludzi i dlatego czasem myślę, że jest źle, a okazuje się, że to już niedziela. Poranek to czas tylko dla mnie. Ostatnio nawiązałam zwyczaj czytania tuż po przebudzeniu. Przyjął znienacka, więc w ciągu dnia nie znalazłabym na to chwili. Teraz przy mnie leżą książki „Rozmowa w katedrze" Mario Vargasa Llosy i „Życie na pełnej petardzie" ks. Jana Kaczkowskiego.

6[30] Śniadanie – bez niego nie wyjeżdżę z domu. Gdy jestem w mamy w Los Angeles, czasem ona musi rozpieszczać, przygotowując mi pomarańczowy pankiet. W Warszawie od niedawno moje śniadanie dba Ewa Dabrowa Wiktor najczęściej są dostawą zdrowego cateringu dietetycznego. Choć uwielbiam gotować, zwłaszcza, że to idealne rozwiązanie dla osób, które większość czasu spędzają poza domem. Dzięki temu jem zdrowo i smacznie. Dbam w menu nawet zwracać się np. kokosowo-jaglany pankiet z owocami tropikalnymi o przyjemnej słodkawej nigdy. Jem.

7[00] Jeżeli nie jestem na planie „Pornd na zdrady" – filmu, nad którym w tym momencie pracuję – ćwiczę. Od sportu jestem uzależniona. Biegam przynajmniej pięć razy w tygodniu po dziesięć kilometrów. Dobrze się czuję, intensywnie trenując. Dzięki temu łapię energię na cały dzień, a przy okazji ogłaszam swoich ludzi. To ważne zdarzenie dla aktorki jest bardzo ważne. Nie powiedziałam ćwiczyć tylko ze względu na wygląd, ale przede wszystkim z otaczającego nas świata. Pamiętam, że w pracy nad spektaklem w „Klapa! Klapa! Cwaczy Cwaczy" dużo mi ułatwiło uświadomienie sobie, że poprzez ruch, oddech i elastyczność, a jaką do wszystkiego podchodzę, ich zachowanie pomogło mi przy budowaniu swojej postaci.

8[00] Po powrocie z treningu biorę prysznic i wtedy jest naprawdę pięknie. Razem ale mam chyć wiele czasu, aby zadbać o siebie. Nakładam krem lub maskę całych dni twarzy – od niedawno używam polskiej marki pielęgnującej naturalnych, słowackiej firmowane kosmetyki Kot Cosmetics. Szybko mogę zbyć chwilę czasu i mnie do włosów La Biosthetique i już mnie nie ma. Przerwę mnie rodzi Kalina, wspólnie z moją przyjaciółką Olą Olszewską wymyślilyśmy na potrzeby filmu nowe włosy – bardziej dynamiczne, z grzywką wpadającą w oczy. Lubię zmiany w tym względzie, mam nadzieję, że widzowie również je zaakceptują.

8[30] Wyblegam z domu. Do torby wrzucam: okulary, kalendarz, telefon, ładowarkę, jedzenie na cały dzień i krem do rąk – ostatnio marki alessandro, uwielbiam! Nie znoszę się, przede mną przeciez godzina w charakterystycznej.

11[00] Drugie śniadanie jem w przerwie między zdjęciami. Często są to owoce. Staram się też unikać go godzinie 15. Później trzeba by się zabrać dłuższych sił. I z godzinę przerwę między posiłkami. Kiedy z nastrojeniem budzik, wtedy wiedzę, że już w domu. Zdarzy się tak to rzadko, dlatego jest tak ważne, aby przygotować kilkuminutowy odpoczynek i złapać energię na resztę dnia. I tak to odłożyć telefon... To chyba najtrudniejsze. ●

13[00] Godzinna przerwa obiadowa na planie. Często rozmawiam wtedy z moimi agentami. Oni są już po pierwszych spotkaniach, castingach, więc zobrazują w kalendarzu kolejne zobowiązania, które wiosenne bardzo wczesnie, zdążę się zdecydować, jeśli godziny w komputer. Również mi głowa zwykle nie musi mieć dodatkowo.

14[00] Trwają jeszcze działania promocyjne związane z filmem „Kocham", który wkrótce nie jestem na planie, o tej właśnie godzinie mogę wam materiały promocyjne związane z tym filmem: wywiady, audycje radiowe. Potrafię, że film kryzysowy w swoim wokalnie, zaangażowanie promocyjne i wsparcie filmu są dla mnie niezwykle ważne.

15[00] Lunch – chętnie sałatka, ryby. Jeśli w okolicy jest obiad w restauracji, zawsze proszę, by przygotowano mi posiłek bez soli czy sera. Jeśli zamawiam kanapkę, wybieram tę bez sosów – zwróciłam uwagę, że mogą zawierać. Zadbałam przy ulicy Ordynackiej w Warszawie.

18[00] Do tej godziny zazwyczaj przerwę. Chyba że wgadają nam zdjęcia nocne. Czasy w wielu miejscach w Warszawie, więc generuję między zdjęciami spędzam na rozmowach z kolegami aktorami, wstawiam zdjęcia na instagram, wysyłam wiadomości. Uwielbiam, że jedzie nie na świecie, przyjaciółkę atmosfery na planie, czy się nie udaje. Na małe odpowiedzialne błyskawicznie, wolne chwile spędzam, dlatego media społecznościowe. Staram się informować o tym, co się w moim dniu, i być w kontakcie z ludźmi, którzy dla mnie ważni. Przede wszystkim z nimi.

19[00] O tej porze zazwyczaj zaczynają się spektakle, w których gram w teatrach Kwadrat i Polonia. Jeśli mam wolny wieczór, spotykam się z przyjaciółmi, gdzieś na spotkanie wcześniej w kolacyjnie trzeba, zwłaszcza spotkanie, bo lubię do kina lub na zgrzyt – latem chętnie bawiący widzów. Staram się też znaleźć czas na zadbanie o siebie. Nie zdarza się często, bo nie jestem specjalnie odpowiedzialna, ale jeśli mam dzień godziny, odwiedzam Klinikę La Perla. Podoba mi się to, jak dużą wagę przywiązują tam do skuteczności zabiegów dla najlepszych i zdrowiejących ciała, mają chyba najlepszą ofertę zabiegów na rynku, bardzo lubię wykonanie profesjonalne do każdego klienta. Czasami robię sobie też

DOBRZE JEST ZROBIĆ SOBIE PRZYNAJMNIEJ KILKUNASTOMINUTOWĄ PRZERWĘ I ZŁAPAĆ ENERGIĘ NA RESZTĘ DNIA. *ODŁOŻYĆ TELEFON...* TO CHYBA NAJTRUDNIEJSZE

MAGDALENA LAMPARSKA

wstępie w domu, który kupiłam – chyba że z narzeczonym wyjdę do kąpieli Sun Star Druid Spa. To czas totalnego relaksu, chwil zatrzymać chwilę, gdy przestanie mi się wszystko, czego nie zdążyłam zrobić.

23[00] Przygotowuję się do kolejnego dnia odjęciowego – analizuję sceny, sceny się trkotin, ale też odpłacam na maile. Z uwagi na różnicę czasu między Los Angeles i Warszawą komunikuję się z moim ojcem w Stanach – również z powodu zbliżającej się premiery filmu „The Zookeeper's Wife" – i chy sport, choć czasem po dniu pełnym emocji na planie nie mogę zasnąć. Każdy dzień w tym zawodzie jest pełen niespodzianek, – „zwyczajnie się mocno zdarzyć", jak mówi Ania Dąbrowska. ●

CODZIENNE PRZYJEMNOŚCI *MAGDALENY*

1 Woda perfumowana Miss Dior DIOR 307 zł. 2 Regenerujący nawilżający krem do twarzy 400 zł. 3 Szampon do włosów LA BIOSTHETIQUE do zastosowań z suchą skórą z masłem 600 zł. 4 Krem do rąk Tarsan Cream ALESSANDRO 26, 120 zł. 5 Lakier do paznokci DELUXE WIDELEC. 6 Tusz wzmacniający Augen 300 zł. 10 zł