



Pred rokom si spolu s manželkou založil vlastný projekt s názvom Fitshaker. Napriek neistému začiatku mal nápad na Slovensku obrovské ohlasy a dnes už majú vybudovanú celkom slušnú základňu klientov. Okrem cvičenia sa venuje aj zdravej strave a keďže jedno s druhým súvisí, nedávno mu vyšla kuchárska kniha *Z fitka do kuchyne*. Môžete v nej nájsť zdravé recepty na raňajky, obed aj večeru. PETER ŠVARAL nám porozprával o svojich študentských rokoch na FMK, na čo rád spomína a ako si budoval cestu za vlastným podnikaním.

#### Si spokojný s výberom školy?

##### Rozhodol by si sa rovnako ak by si mal ešte jednu možnosť?

Som veľmi rád, že som chodil práve na FMK. Mal som tam množstvo možností realizovať sa. Užival som si hodiny AV tvorby, naučil som sa pracovať s Photoshopom. Popri tom nebolo až také náročné pripravovať sa na skúšky. V porovnaní napríklad s Ekonomickou univerzitou, kde moja manželka študovala marketing, je naša škola oveľa tvorivejšia.

„FMK odporúčam všetkým ľuďom, ktorí sa ešte hľadajú pretože ja som sa tam našiel.“

Lucka mi doteraz ticho závidí. FMK odporúčam všetkým ostatným ľuďom, ktorí sa ešte hľadajú, pretože ja som sa tam našiel.

#### Kde konkrétne si sa našiel? Čo ťa bavilo?

Bavilo ma robiť študentské filmy. Keď som sa na školu hlásil, vôbec som netušil, že tam bude taká možnosť. Hoci som chcel byť od malička hercom, vo filmoch som si bohužiaľ veľmi nezahral, lebo keď som točil, nemohol som zároveň aj účinkovať.

#### Myslíš si, že ťa škola dostatočne pripravila na život? V čom ti pomohla?

Škola mi veľmi pomohla, to hovorím

každému. Človek sa musí naučiť postaviť sa na vlastné nohy a na vysokej škole má na to najväčší priestor. Stáva sa samostatným, má možnosť objaviť v sebe to, čo ho baví, môže na sebe pracovať. Školou som si pokojne mohol prejsť len tak, aby som získal titul, no ja som si predmety užival a venoval príprave aj voľný čas. Tiež som si vážil ľudí z praxe. Napríklad oceňujem prednášky pána Magála, ktorý ich vždy spravil niečím zaujímavé.

#### Ako to bolo s tebou a praxou? Robil si niekde počas štúdia?

Nebol som z tých študentov, čo by delili čas medzi prácou a školou. Ja som si tých 5 rokov naozaj užil. Hľadal som veci, ktoré ma bavia a ktorým sa budem venovať v budúcnosti. Písal som napríklad recenzie pre jeden portál. Bolo to veľmi flexibilné, písal som, keď som mal chuť. Okrem toho som organizoval tanečné party v Leviciach a jednu dokonca aj v Trnave. Nevedel by som si ale predstaviť, že by som ako študent od rána do večera chodil do roboty. Netvrdím, že je to zlé, je super, keď si študent dokáže na seba zarobiť, ale ja som si zvolil takúto cestu.

#### Nedávno ti vyšla kniha *Z fitka do kuchyne*, ktorú si napísal spolu s manželkou Luciou Švaralovou. Čo vás k tomu viedlo a inšpirovalo pri písaní?

Začalo to myšlienkou vytvorenia Fitshakeru.

Tento projekt je určený pre ženy, ktoré nemajú čas chodiť do fitka, lebo sú zaneprázdnené a majú detičky, o ktoré sa musia starať. Prostredníctvom našej stránky si môžu zacvičiť doma z obývačky. Na výber majú aerobic, jogu, pilates a iné ženské cvičenia. Každá žena si platí mesačné členstvo 5,9€. Tomuto sa venujeme už rok a v súvislosti s Fitshakerom a tým, že veľmi veľa návštevníkov našej stránky hľadá na webe recepty, nám napadol ďalší produkt, a to kuchárska knižka.

#### Lucka je úspešná trénerka zumbu. Teba zumba nikdy nelákala?

Zumba bolo naše prvé spoločné podnikanie. Lucka si spravila trénerský kurz a ja som mal na starosti marketing a organizáciu. Postupne sme náš nápad začali rozbiehať v Leviciach aj v Bratislave.

„Všimli sme si, že na zumbe sa dá celkom slušne zarobiť.“

Najprv sme to robili len ako niečo popri, neskôr sme si všimli, že na zumbe môžeme celkom slušne zarobiť. V Bratislave sme mali hodiny, kde prišlo aj 100 ľudí naraz. Bol to veľmi silný mesiac. Začali sme tomu venovať viac času, založili sme si fanpage na Facebooku a zrazu sme sa stali najväčšou fanpage o zumbe na Slovensku.

## Hovoril si, že spravujete stránku Fitshaker.sk. Akými zmenami táto stránka prešla a chystáte nejaké zmeny do budúcnosti?

Máme veľa plánov. Od začiatku sme chceli fitshaker posunúť na globálnu úroveň, preto ten názov. Potom sme si uvedomili, že všetky videá treba preložiť do angličtiny, tak sme to zatiaľ vyskúšali len na Slovensku. Mal som veľké pochybnosti, že Slováci budú ochotní platiť za obsah, ktorý možno niekde inde dostanú zadarmo. Ale zatiaľ sa nám darí. Každopádne, zahraničné trhy určite budú ďalším krokom. Chystáme videá v angličtine, v nemčine, možno aj v taliančine alebo švédštine, aby sme sa prispôbili dopytu.

## Na tvojej stránke som si všimla, že si veľký fanúšik Tima Ferrisa. V čom konkrétne ťa inšpiruje?

Brutálne ma nakopol. Hlavne jeho kniha 4-hodinový pracovný čas, ktorej vďačím za obrovskú zmenu môjho životného štýlu. Keď mi táto kniha prišla do rúk, ešte som pracoval, robil som kreatívu pre pracovný portál Profesia. Zároveň sme rozbiehali Fitshaker a ja som sa nedokázal venovať obom veciam naplno. Po jej prečítaní som zistil, že sa dá žiť aj inak. Môžem podnikať a mať popri tom veľa voľného času, dokonca cestovať na dlhšiu dobu. Nedávno sme boli s Luckou v Thajsku, predtým na Kostarike. Aplikoval som veci z knihy do reálneho života a naozaj to funguje.

## To znamená, že okrem práce aj veľa cestuješ. Ktorá bola najexotickejšia destinácia, ktorú si navštívil a čo si si odiaľ odniesol?

Neviem, každá destinácia má niečo do seba. Povedať, ktorá bola najlepšia, je ťažké. Naposledy som bol na dva mesiace v Thajsku. Zmenilo mi to pohľad na život. Naučil som sa, ako si užívať každú chvíľu, viac sa tešiť a vážiť si to, čo mám. Ľudia na Slovensku si to nevážia. V krajinách, ktoré som navštívil sú ľudia vďačnejší a menej sa nesťažujú. Slovensko je nádherná krajina s ešte krajšími horami. Jediný problém je, že máme depresívne zmýšľajúce obyvateľstvo. A to ma vytáča.

## Dva mesiace je dlhá doba. Ako to bolo s Fitshakerom a celkovo s prácou? Nemohli ste prácu úplne vypustiť.

Prácu sme mali so sebou. Všetko sa dalo robiť na diaľku. Knihy máme na sklade, tie nám rieši kníhkupectvo a Fitshaker je online, takže sme mohli natáčať videá a pracovať aj zo zahraničia. Dôležité bolo dodržiavať nejaký time management, snažiť sa všetko urobiť načas a nič si neodkladať.

## Aktívne sa venuješ cvičeniu, píšeš blogy,



Peter spomína na FMK s láskou, štúdium mu dalo veľa do života.

## staráš sa o marketing Fitshakeru, cestuješ.

### Dá sa to všetko stíhať?

Samozrejme, že sa to dá. Pomáha mi aj skoré ranné vstávanie, čo bolo pre mňa kedysi nemysliteľné. Každé ráno vstanem o siedmej, zacvičím si, spoločne s Luckou si dáme zdravé raňajky a asi hodinu sa pripravujeme na celý deň.

*„Cvičenie, raňajky a motivačná knižka dokážu človeka ráno poriadne nakopnúť.“*

V časoch keď som to ešte nedodržiaval a vstával ako sa mi chcelo, som nemal toľko energie a bol viac depresívny. Cvičenie, raňajky a nejaká motivačná knižka dokážu človeka poriadne nakopnúť.

### Študoval si marketing. Nikdy si nechcel skúsiť prácu v reklamnej agentúre?

Priamo reklamná agentúra ma nikdy nelákala. Možno z toho dôvodu, že by som musel propagovať produkty a vymýšľať reklamy na veci, s ktorými by som nebol stotožnený. Napríklad, ak by som dostal za úlohu vymyslieť kampaň na cigarety, nebol by som spokojný a myslím si, že aj môj návrh by nestál za nič. Na Profesii sme mali produkty, za ktorými som si stál a vedel som, že sú super, že pomôžu firme aj ľuďom.

### Máš nejaké životné motto, ktorým sa riadiš?

Odmalička som si všade čmáral „nikdy nehovor nikdy“. Možno to znie jednoducho, ale vždy ma to dokázalo správne namotivovať. Vďaka Ferrisovej knihe som sa naučil stanovovať ciele, písať si ich na papier a každý deň opakovať. S Luckou sme si začali písať naše

spoločné plány na tabuľu, či už finančné alebo existenčné, kde chceme byť o rok, a všetky sa nám splnili. Riadime sa psychologickou technikou, že si všetko píšeme v prítomnom čase a hovoríme si ako by sme to už dosiahli.

### Čo by si odporučil študentom FMK, aby sa uplatnili na trhu práce?

Aby nezaspali na vavrínoch a už počas školy objavili to, čo ich baví. Keď to nájdu, treba na tom mazať, nenechať si ujsť žiadny zaujímavý seminár alebo workshop. Keď niekoho napríklad baví Photoshop a neznáša právo, nebude predsa venovať svoj čas a energiu učeniu sa zákonov, ale radšej oblasti, ktorá ho baví, a v ktorej sa chce ďalej rozvíjať. Moji spolužiaci, ktorí boli vyslovene bifľoši a potrebovali vždy všetko vedieť, teraz nie sú takí úspešní ako ľudia, ktorí sa už počas školy venovali len jednej veci. Tí majú teraz vlastné firmy a vlastný biznis.

Autor: Karin Fronková



**Peter Švaral (29)** FMK vyštudoval v roku 2009. Pochádza z Levíc, kde počas školy usporiadal niekoľko desiatok tanečných akcií. Ako absolvent sa zamest-

nal v pracovnom portáli Profesia na pozícii kreatívca. Po troch rokoch odtiaľ odišiel a spoločne s manželkou Luciou Švaralovou sa rozhodol rozbehnúť vlastný projekt s názvom Fitshaker. Nedávno im tiež vyšla kniha Z fitka do kuchyne, ktorá mala obrovský úspech.