

Nutrition consultant & Personal Trainer, Bodybuilder, Powerlifter

Jméno: Roman Maršálek

Narození: 3. 5. 1977 v Mladé Boleslavi

Současné bydliště a působíště: Mladá Boleslav, Praha

Výška: 172 cm

Soutěžní / mimosoutěžní váha v kulturistice: 86/93 kg

Vzdělání: Škoda-Auto Vysoká škola, ekonomická fakulta, obor Podniková ekonomika a management provozu.

Sportovní úspěchy: mistr světa a Evropy v benchpressu, mistr republiky v silovém trojboji, mistr republiky v benchpressu, mistr republiky v kulturistice, držitel národního rekordu v benchpressu do 90kg (260kg) a nad 90kg (250kg).

Promotér soutěží v silovém trojboji a benchpressu pro profesionální i amatérské sportovce a mládež

Kvalifikace a praxe: osobní trenér fitness, kulturistiky, silového trojboje, poradenství v oblasti zdravého životního stylu.

Specializace: trénink pro zvýšení kondice, intenzivní redukční trénink, trénink podporující růst svalové hmoty, výživa pro sportovce i běžnou populaci, vliv výživy na zdraví, alternativní léčba nemocí.

Záliby: studium alternativní medicíny a výživy pro zdraví člověka; sport - fitness, TRX, Crossfit, cyklistika, Inline, Grappling, box; cestování, fotografování a Adobe Photoshop; vaření dobrého, přesto zdravého a dietního jídla (a pochopitelně jeho konzumace :-); dobré víno a káva; kultura, hudba, film, internet, PC, Excel, VBA.

Oblíbené citáty: Nezáleží na tom, kým jsme byli. Je to jedno. Důležité je jen to, kým jsme teď

Oblíbené texty písní:

Někdy si myslíš,
že tě nemá nikdo rád,
jsi smutná a třeba, pláčeš.
Každá dívka věří,
že k ní jednou přijde princ,

ten by ji vzal ruku, a řekl by: láska, mám tě rád.
Ve skutečnosti je to ovšem jinak.
Žádný princ nepřijde a neřekne ta tři krásná slova.
Život je pro tebe jako hřbitov nebo louka bez kvítí...
Najednou se něco stane: zahrady světa rozkvetou,
a ty si uvědomíš,
že tě má... někdo... konečně... moc... báječně... rád...

(Brutus, První polibek)

Oblíbené filmy: Avatar, Gladiátor