Antonín BERÁNEK

úspěšný model a
6. nejkrásnější muž světa
pro rok 2013/2014

absolvent 2014/2015

VYŠŠÍ ODBORNÁ ŠKOLA, SPOL. S R. O.
STŘEDNÍ 59, 602 00 BRNO

ÚSPĚCHY Antonína Beránka

Život je jako bonboniéra. Nikdy nevíš, co ochutnáš!

- Prestižní soutěž **Muž roku 2013/2014**: výherce
- Mezinárodní soutěž **Mister International 2013/2014** v Indonéské Jakartě:
  - celkově 6. místo
  - nejkrásnější v Evropě
  - ceny z doprovodných kategorií – tituly: The Stunning Angel a Indonesian Pageans

CESTA K ÚSPĚCHU

Ahoj, zdravím všechny, kteří budou chtít, tuto menší story číst. Zde se dočtete něco o mě a o tom, jak za pouhý jeden rok se může jednomu změnit celý život a nabrat neuvěřitelný grády…

Stačí jen chtít a jít si za svým cílem

Psal se cca leden 2013 (řekněme, že 2.1.2013). Už nějakou dobu jsem přemýšlel, že by bylo vhodné lehce pozměnit životní styl a chtít od života něco víc. Ne že bych si měl na co stěžovat. Sportoval jsem, studoval jsem (VOŠ Podnikatelská činnost), dva roky už jsem měl fajnovou práci, ale tak nějak mě to začínalo připadat stereotypní, bylo to všechno pořád dokola škola, práce, fitko, nějaká párty s kamarády… Život se nikam neposouval, jen plynul.

Tak jsem se rozhodl, že jakákoliv změna bude prospěšná. Změnil jsem životní styl a to tak, že jsem omezil párty s přáteli a začal cvičit, a to naplno. Nechal jsem si napsat jídelníček od trenéra a změnil stravování. Změna na mém těle byla okamžitě znát.

Moje proměna: leden – duben - srpen (finálový večer muže roku) roku 2013

Doporučený jídelníček

JÍDLO	VARIANTA
před snídaní	3 – 5 dcl teplý neslazený čaj
snídaně 75	100 g ovesné vločky + mléko + lžíce rozinek + odměrka proteinu + 1ks ovoce
	125 g ovesných vloček, míchaných se sušeným ovocem, zalít horkou vodou + lžíce marmelády
	1 ks celozrnného pečiva + 4 plátky kuřecí fitness šunky + 2ks zeleniny
	3 plátky žitného pasterovaného chleba + 6 plátků 20% eidamu + 2ks zeleniny
	půl balíku rýžových racio (rozlámat a zalít horkou vodou) + lžíce vlašských ořechů + 2 odměrky proteinu
	1 ks celozrnného pečiva + omeleta ze 3 bílků a 3 celých vajec bez oleje + 1 ks zeleniny
1. svačina 50	4 plátky žitného pasterovaného chleba + cottage cheese bez smetany + 1 ks zeleniny
	4 ks rýžových racio + bíly jogurt + 1 ks ovoce
	80 g ovesných vloček + ovocná jogobella light + 1 ks ovoce
	4 ks knackerbrootů + 4 plátky krůtí fitness šunky + 2 ks zeleniny
	4 ks rýžových racio + 1 ks ovoce

Doporučený jídelníček

JÍDLO	VARIANTA
oběd 75	200 g vařené rýže + 200 g kuřecí steak bez oleje + zeleninový salát
	150 g vařených rýžových těstovin + 250 g restovaného krůtího masa na zelenině
	150 g vařených brambor + 200 g steak z tuňáka bez oleje + zeleninový salát
	200 g dušené rýže + 200 g hovězí steak bez oleje + 2 ks zeleniny
	250 g zeleninové rizotto s restovanými kuřecími kousky + zeleninový salát
2. svačina 50	sushi menu + zeleninová polévka či zeleninový salát
	100 g šťouchaných brambor bez tuku + 200 g steak z lososa + 2 ks zeleniny
	2 plátky žitného pasterovaného chleba + míchaná vejce ze 3 bílků a 3 celých vajec + 1 ks zeleniny
	6 ks knackerbrootů + 6 plátků krůtí fitness šunky + 2 ks zeleniny
	120 g vařené rýže + 200 g kuřecí steak bez oleje + zeleninový salát
1. večeře 0	200 g restované kuřecí kousky bez oleje + 2 ks zeleniny
	200 g grilovaný krůtí či pštrosí steak bez oleje + dušená zelenina
	200 g hovězí či klokaní steak bez oleje + mix čerstvé zeleniny
	200 g steak s mořské ryby + zeleninový salát
	tuňák ve vlastní šťávě + dušený hrášek a kukuřice

Doporučený jídelníček

JÍDLO	VARIANTA
2. večeře	250 g nízkotučný tvaroh
Pitný režim	denně příjmout 3,5 l - 4,5 l tekutin dle fyzické zátěže
	preferovat čistou vodu a neslazené čaje
	zařadit minerální vodu (Mattoni, Magnesia), kvalitní džus dopoledne (případně ředit vodou 2:3)
	denně max. 2 kávy (ke každé + 0,5 l vody)
	vyhýbat se alkoholu

Soutěž Muž roku

S přihláškou do soutěže jsem hodně váhal, nakonec mě máma přemluvila a poslal jsem přihlášku asi 3dny před uzávěrkou. A pak to začalo. Pozvání na casting, který byl začátkem května. Ještě ten večer mi volal organizátor soutěže, že jsem postoupil do top12. Radost samozřejmě veliká, ale větší byla, že na castingu, který se konal v agentuře Jaro Management mi nabídli i kontrakt o modelingovém zastupovaní. Takže hned dvojí úspěch.

Následoval celkem rychlý shon událostí. V červnu představení finalistů mediím a medializace byla opravdu velká a byl to celkem nezvyk. Po celou dobu jsem makal ve fitku a stále pracoval v elektru, jenže začaly přicházet modelingové nabídky a já už všechno přestával stíhat. Do toho jsme se stěhovali… no náročný léto.

Soutěž Muž roku

V červenci se konalo víkendové soustředění, na které jsem se musel pečlivě připravovat. Čekala na nás spousta úkolů např. test z anglického jazyka, představení volné disciplíny, řečnický kurz s panem Přeučilem, přehlídka spodního prádla, natáčení mnoha medailonků o naší osobě a samozřejmě jsme byli bedlivě sledováni na každém kroku, ale myslím, že jsem to zvládl. :)

Příprava na soutěž Muž roku 2013/2014

Finále soutěže Muž roku

Finále se konalo 23. 8. 2013 v Náchodě a byla to celkem makačka plus stres. My tam byli už o den dříve a měli zkoušky oblečení, pohovorů a večer bowling na odreagování. Finálový den začal velmi brzy a byl dost hektický, protože proběhla ranní zkouška a odpoledne generálka na večer.

Večer v divadle bylo vyprodáno. Podpořit mě přijela nejbližší rodina. Mezi finalisty bylo několik dobrých borců s kterými jsem se hodně skamarádil, takže atmosféra v backstagy byla dobrá, jen nervozita se dala krájet.

Večer se skládal z představení finalistů, volné disciplíny, přehlídky spodního prádla a přehlídky obleků, kdy zároveň proběhlo vyhlášení. Letos byl nový a dost krutý systém vyřazování. Vybrali se 4 superfinalisté a následně se vyhlásilo třetí, druhé místo. Na podiu jsme zůstali stát jen dva.

Finále soutěže Muž roku

Všechno nebo nic. Nejdelší minuta v mém životě. Vyšlo to a já vyhrál a pak to začalo, desítky rozhovorů, stovky fotek a pohled jen na vás od spousty neznámých lidí. Finále skončilo okolo desáté a já se k rodině dostal až kolem půlnoci a následně dával rozhovory až do dvou do rána.

Po finále jsem měl dva dny volno a jel jsem domů do Brna, mezitím přicházely tisíce gratulací, žádostí a různých vzkazů na facebooku. Následovaly povinnosti především mediální, takže rozhovory, focení atd. Ze začátku dost nezvyk a člověk byl při rozhovorech dost nervózní a obezřetný, ale postupem času si člověk celkem zvykl. Nicméně největší povinnost a zároveň obrovská výzva byla přede mnou v podobě reprezentace České Republiky na celosvětové soutěži Mister International.

Finálový večer Muž roku 2013/2014

Odlet na Mister International - Jakarta

Mister International - Jakarta

Po příjezdu do Jakarty a prvním meetingu začal rychlý sled událostí. První den jsem měl cca 6 hodin na spánek (to jsem ještě netušil, že si toho mám vážit, protože následně to bylo v průměru 4 – 5 hodin) a od rána začal velký kolotoč. Jakarta je staré tradiční Indonéské město, dost chudé, ale historicky nádherné. Navštívili jsme neuvěřitelné chrámy Borobudur a Prambanan i sultánův palác, kde jsme s ním i povečeřeli. Po těchto dechberoucích zážitcích nás čekal návrat do reality a plná koncentrace na finále. Součástí večera byla i dražba národních darů. Já přivezl broušený čajový servis od Bohemia krystal. Vydražila se poměrně vysoká částka a další den jsme jeli předat šek handicapovaným dětem.

Protože v Jakartě teplota neklesá pod 30 ° C a vlhkost vzduchu se pohybuje nad 60 %, velký časový posun a změna stravy udělaly své v nejméně vhodnou dobu. Dva soutěžící ještě pár hodin před finálem leželi v nemocnici na dehydrataci, dalších 5-6 mělo střevní potíže. Já se cítil relativně dobře, ale už jsem to chtěl
mít za sebou.

Mister International - Jakarta

Finálový večer - Jakarta

Bylo nás 38 soutěžících z celého světa v národních kostýmech a okolo nás obrovská ceremonie. Následovala přehlídka Indonéských designérů a oznámení top 16. Po jednom vyhlašovali postupující země a ani mě moc nenapínali a šel jsem spokojeně dál. Následovala přehlídka plavek, obrovský paradox, kdy všichni soutěžící drželi striktní jídelničky a makali na sobě. Protože jsme ale byli v muslimské zemi, museli jsme mít tílka. Přehlídka v oblecích a následně top 6 vyhlášení. Když mě vyhlásili do top 6 byl jsem opravdu šťastný a plný očekávaní, co kdyby, vždyť je to strašně blízko. Navíc mezi finalisty nebyli ti, které jsem měl za favority, člověk si i věřil, že tam nějaká šance je. Jeden po druhým jsme šli k moderátorům na finálovou otázku a jelikož všichni začali používat překladatele na své odpovědi. Myslel jsem si, že mám další malé plus. Mezi finalisty jsem byl jediný Evropan. Po odpovědi jsem se cítil dobře i když jsem byl nervózní jak blázen a následně na nás čekalo vyhlášení. 5th runner up is... Czech Republic. A v podstatě bylo po všem. Obrovská úleva, radost, pocit štěstí ale i zklamaní….Byl jsem nesmírně šťastný, ale zároveň si říkal, že jsem byl strašně blízko. Po ukončení se seběhl dav novinářů a fotografů a ti mě vylepšili náladu na maximum, jelikož jsem vyhrál ceny indoneských medií a fanoušků. Domů jsem jel s plným kufrem trofejí a pocitem, že jsem 6. z celého světa, neoficiálně první v Evropě a snad, že jsem nikoho nezklamal.

Model's world

Od 6. ledna 2014 jsem v Jakartě, kde jsem dostal tříměsíční kontrakt s nejlepší agenturou.

Tenhle život je něco tak neuvěřitelně kontrastního. Na jednu stranu bydlíte ve špinavém apartmánu, mírně doničeném, s naprosto neznámými lidmi. Můj spolubydlící je zcela bez vychování, ohleduplnosti a inteligence. Cestovat po světě a být "model" je jeho život a nic jinýho prostě neumí. Za chvíli bude někde jinde v jiným měst a podle toho se chová. Na druhou stranu se mi nikdy ani nesnilo o místech, které jsem navštívil. Poznal i úžasné lidi, např. Asiaté jsou nesmírně přátelští a laskaví.

Celkově Indonésie je neskutečně nádherná země, a já měl to štěstí ji pracovně procestovat.

Model's world

Text:
Antonín Beránek

Foto:
archiv Antonína Beránka

Co v Indonésii dělám?

Jak to vlastně funguje po celé Asii pro modela. Přijedete a chodíte po castingách několikrát denně a pak už záleží, jak se líbíte. Prvních pár castingů jdete s bookerem z agentury a pak už dostáváte informace s adresou smskou a je to na vás. Ze začátku nic snadného a příjemného v 20milionovém městě. Jinak mě se daří opravdu neskutečně a dostavám ty nejlepší práce. První týden několik castingů a od té doby dělám 6 dní v týdnu a někdy se nezastavím vůbec. Převážně fotím katalogy, magazíny, chodím přehlídky a velmi se mi daří vyhrávat castingy na kampaně a už i tři reklamy. Z toho dvě hlavní role.

Co v Indonésii dělám?

Popravdě, když jsem přijel do Jakarty bylo mi oznámeno, že zde se peníze nevydělávají. Asi jsem byl jediný, kdo tuhle informaci nevěděl.:D Každý sem jede jen pro to nafotit magazíny a pro fotky do portfolia, protože zde dělají nejlepší. Následně většinou odjedou do Singapuru, Číny ideálně do USA, kde už se dá něco vydělat. Většina modelů se spíše "poflakuje" po světě a nic moc nevydělají, ale cestují a užívají si života. Já se naštěstí mírně vzepřel a díky tomu, že jsem momentálně tady jeden z nejúspěšnějších, tak si i něco málo vydělám, ale není to o moc víc, než kdybych byl v ČR. Celkově jsem vydělal celkem ranec, ale provize pro místní agentury jsou opravdu vysoké. Dále ze začátku za vás zaplatí letenku, pracovní vízum (zde okolo 1000 USD na 4měsíce), ubytování a každý týden dostáváte kapesné na jídlo a potřebné věci, takže nedáte ani korunu, ale pak to prací splácíte a buď se dostanete do plusu a něco vyděláte a nebo ne a nevyděláte, ale nic agentuře nedáváte.

Více informací o Antonínu Beránkovi

Děkuji všem, koho můj příběh zajímal a pokud vás zajímá víc můžete číst více na:

WEBOVÉ STRÁNKY

http://www.antoninberanek.cz
stránky jsou stále v procesu dokončování

FACEBOOK

Antonín Beránek

INSTAGRAM

AntonínBeránek3

Více informací o Antonínu Beránkovi

IDNES: Po vítězství soutěže Muž roku 2013/2014

http://revue.idnes.cz/na-on-line-rozhovor-prijde-muz-roku-2013-antonin-beranek-pf9-/lidicky.aspx?c=A130825_200726_lidicky_nh

VŠECHNOPÁRTY s Karlem Šípem – 13. 12. 2013

http://www.ceskatelevize.cz/ivysilani/10090925908-vsechnoparty/213522161600040/

IDNES: Muž roku Antonín Beránek skončil na světové soutěži krásy šestý

http://revue.idnes.cz/antonin-beranek-na-mister-international-fdq-/lidicky.aspx?c=A131121_191306_lidicky_ved

JARO MANAGEMENT profil

http://www.jaromanagement.com/muzi/profil/antonin-beranek/