

Ambasadorka značky Garnier Kristal Shine není jen kráska z Instagramu

23.5.2025 - | LIGLASS TRADING CZ

V exkluzivním rozhovoru s Kristal Shine, mladou zpěvačkou, herečkou a influencerkou, nahlédneme do světa plného snů, krásy a inspirace. Odhalíme, jak se vyrovnává s náročným životním stylem, prozradíme její beauty tipy pro zdravé vlasy a probereme jaké okamžiky jí nejvíce změnily pohled na život. Poznáte mladou umělkyni, která si jde za svým, a to nejen díky talentu, ale i díky upřímnosti a pokoře.

Jak byste popsala sama sebe? Kdo je Kristal Shine?

Velmi zajímavá otázka. Asi začnu tím, že samu sebe vnímám jako Kristýnu, která je studentkou a má určité životní vize, které si chce splnit. Součástí mé osobnosti je ale také Kristal Shine, která vznikla v mých 16 letech jako pseudonym na sociálních sítích. Když jsem tenhle pseudonym vymyslela, vůbec by mě nenapadlo, kam až se s ním dostanu. Každopádně si myslím, že jsem mladý člověk, který si jde za svým, neustále se učí nové věci a poznává sebe sama. Jsem vděčná, že mou prací je zároveň můj největší koníček a že v životě mohu dělat to, co mě baví. A velmi mi záleží na rodině a blízkých přátelích.

Jakým způsobem pečujete o své zdraví a pohodu, abyste se cítila dobře nejen navenek, ale i uvnitř?

Já se opravdu snažím pečovat o své zdraví, a to jak po fyzické, tak po psychické stránce! Určitě do toho patří nějaký pohyb, zdravá strava nebo správná péče o tělo jako takové. Kdo mě zná, tak potvrdí, že co se týče skin care, péče o vlasy nebo pokožku těla, to mám dotažené téměř k dokonalosti.

Máte krásné vlasy. Jaké jsou vaše nejoblíbenější účesy, které ráda nosíte, a jaké produkty vám nejvíce pomáhají? Velmi ráda nosím své přirozeně kudrnaté vlasy. Účesy neustále obměňuji, ale často nosím klasický vysoký culík nebo zapletené vlasy. Asi nikoho nepřekvapí, když řeknu, že mým nejoblíbenějším produktem je vlasová maska GARNIER HAIR FOOD, kterou používám pravidelně a opravdu multifunkčně. Samozřejmě je důležitá i celková péče. Miluji a pravidelně používám produkty z řady Garnier Fructis.

Máte nějaké tajné tipy nebo triky, jak si udržet zdravé a lesklé vlasy i při náročném životním stylu? Za mě je důležitá péče obecně – jak vnitřně, například pomocí doplňků stravy, tak i zvenčí kvalitní kosmetikou. Mé vlasy jsou kvůli mé práci vystaveny neustálým změnám. Mým tipem pro zdravé vlasy je hydratace. Před sprchou si do vlasů nanesu na alespoň 10 minut Garnier Hair Food (doporučuji s Aloe Vera), aby vlasy dostaly co nejvíce hydratace. Masku pak znovu nanáším jako poslední krok ve sprše a dokonce ji trochu vmasíruji i do vlhkých vlasů. Dále určitě doporučuji používat termo ochranu a vlasové oleje!

Co byste poradila lidem, kteří mají problémy s lámavostí nebo růstem vlasů? Opět bych doporučila zaměřit se na správný výběr produktů a případně na vhodné doplňky stravy. Lámavost může být způsobena oslabením vlasů, zejména pokud jsou často vystavovány teplu. Mnoho žen si vlasy denně žehlí a nepoužívá termo ochranu, což má velký vliv na kvalitu vlasů. Pokud máte rádi dokonale rovné vlasy, určitě se podívejte na sérum Sleek & Stay – to dokázalo narovnat i mé vlasy, a to už něco znamená! Plus sérum je zároveň i termo ochrana.

Jaké místo nebo zážitek vám nejvíce změnil pohled na život a proč?

Nemyslím si, že šlo o jednu konkrétní věc. Mně velmi pomohlo naučit se vnímat přítomný okamžik a neustále se za něčím nehnat. Myslím, že je důležité uvědomovat si drobnosti a nebrat věci jako samozřejmost. Je mnoho momentů, kdy si uvědomím, že bych měla být vděčnější za věci a příležitosti, které mám.

Kdybyste mohla strávit den s někým, kdo vás inspiruje, kdo by to byl a co byste společně dělaly?

Od dětství mám velmi ráda Selenu Gomez. Vždy se mi líbila – jak pracovně, tak lidsky. Takže asi ona. A upřímně, bylo by mi asi úplně jedno, co bychom dělaly – jen ten čas s ní by pro mě byl zážitek.

Máte nějaké osobní cíle nebo sny, které si chcete v blízké době splnit?

Mám jich více. Samozřejmě bych se chtěla nadále zlepšovat v tom, co dělám teď. Aktuálně se více věnuji herectví a hudbě, takže bych byla velmi ráda, kdybych se do budoucna mohla posunout více tímto směrem. A také úspěšně dokončit vysokou školu.

Jaké jsou vaše oblíbené způsoby trávení volného času mimo sociální sítě?

Ve volném čase ráda čtu nebo skládám hudbu. Kromě toho ráda trávím čas s rodinou a našimi čtyřnohými mazlíčky na Slovensku.

Kdo je vaším největším vzorem mimo svět showbyznysu a proč?

Moji rodiče. Miluji je a navždy jim budu vděčná za možnosti, podporu a lásku, kterou mi dali. Neskutečně je obdivuji – za to, jak dokázali při všech povinnostech vždy najít čas i na mě, poradit mi a správně mě nasměrovat. A samozřejmě mi dokázali i vymluvit některé mé ne úplně nejchytřejší pubertální nápady.