

SKRB ZA ZDRAVJE JE UŽITEK



Ko zdravo prehranjevanje postane umetnost, ko čvrsto telo postane ponos, ko moč da novo energijo in ko vsak gib poveča samozavest, takrat lahko že rečemo: »Zmagali bomo!«

Tekst:
TINA PUSTOVRH, prof. šp. vzg.
(novinarka Lepe & zdrave)
Foto:
UROŠ ZAGOŽEN



Mi že vemo, da smo na pravi poti. Toliko pozitivne energije že dolgo ni bilo naokoli. Zadnjič, ko sem stopila v studio Aktivita, ki organizira in vodi akcijo, ki bo Barbari, Nini in Karmen spremenila življenje, mi je postalo kar toplo pri srcu. Nasmejani obrazi so kar prekipevali od volje, vedno večje želje in neizmerne motivacije. Da, res je, sproščeno vzdušje, pozitivno in strokovno osebje ter topel prostor delajo čudeže. Se še spomnite, kako so se opisovale naše tri kandidatke pred akcijo? Nevztrajne, lene, nezadovoljne v lastni koži, brez volje, motivacije, s slabimi izkušnjami s hitrimi dietami ...

Spomin na začetek

Da je vsak začetek težak, so izkusile tudi naše kandidatke. Ni dolgo trajalo, ko so se že pokazale prve težave. Nino je opozoril njen križ z išiasom, Barbara je imela poškodbo kolena, Karmen pa težave v ramenskem predelu. To so bili prvi znaki, ki so opozarjali na še večjo pazljivost pri vadbi. Nina je takoj prediskutirala nastalo situacijo sama s seboj in se odločila, da ne bo prekinila vadbe, vendar se je rajši prepustila strokovnim rokam profesionalnega maserja, ki ji je križ pripravil na ponovno vadbo v pičlih sedmih dneh. Tako je, prav ste prebrale. In Nina pridno vadi naprej, brez stokanja »ne morem« ali »boli me«, seveda pod vodstvom strokovnega osebja. Vse pohvale gredo seveda tudi Karmen in Barbari, saj se ne glede na svoje prvotno stanje redno udeležujeta telesne vadbe in

ta ju je pripeljala do napredka nad pričakovanji.

Prehrana

Brez pravih prehranjevalnih navad je uspeh na tako zahtevni poti praktično nedosegljiv, česar se dobro zavedajo tudi naše kandidatke. Vse so že občutile potrebo po drugačnem hranjenju svojega organizma. Ta trenutek je bil idealen za »resetiranje« njihovega organizma. Aktivitiin dietolog, ki je s svojimi masažnimi tehnikami tudi odrešil Nino bolečin v križu, je nagrajenkam predpisal tridnevno čiščenje organizma z raznimi juhicami, ki ne vsebujejo soli, začinjene pa so lahko s poprom, peteršiljem in drugimi sve-

žimi začimbami po izbiri. Poudarek je predvsem na izničenju soli, saj ta spodbuja še dodatno kopičenje celulita, ter na pitju toplega donata (do 3 litre na dan - poleg 2 litrov navadne vode), ki spodbudi prebavni trakt in s tem pomaga prečistiti organizem.

Nina in Barbara sta se čiščenja lotili takoj, Karmen pa ga je opravila dvajset dni kasneje zaradi zdravstvenih razlogov. Čiščenje jih je nagradilo s svetlečo, zdravo, svežo poltjo in s spoštovanjem do vsakega koščka hrane posebej. Izostri se jim je okus in tako jim je uspelo svoj organizem prepričati, da ne potrebuje soli in sladkorja. Po čiščenju so dobile nova navodila o uživanju kombi-

niranih hranil s strogo odmerjenimi količinami.

Novi življenjski ritem

Spremembe seveda niso le v prehrani, ampak je drugačen tudi njihov vsakdanji urnik. Ta zdaj vključuje redno gibanje in skrb za telo, česar prej ni bilo. A roko na srce - vsakdanja enourna odsotnost od njihovih najbližjih je nagrajena z odličnimi rezultati. Zaupamo vam, da so njihove konfekcijske številke manjše tudi do dve številki (namig: Nina že obleče kavbojke št. 38, malce ji ponagaja le trebušček, ki ji ne dovoli zapanjanja), Karmen pa se je že na-

gradila z novimi kavbojkami številka 40, ki jih bo kmalu morala zamenjati z novimi, manjšimi, saj niso več modno oprijete. In Barbara? Pravi, da ji stara oblačila plešejo na telesu, vendar bo počakala na končni rezultat, ki bo viden konec avgusta, nato pa nakupi. A ne le to ... Postale so samozavestnejše, zadovoljnejše in nasmejane mame, žene in prijateljice. Vas zanima več? Sledite nam in še naprej boste lahko prebirali njihove dnevnike.

Manj celulita

Nagrajenke se lahko pohvalijo tudi z uspešnim odpravljanjem celulita, ki se je zmanjšal tudi do 70 odstotkov, in s preoblikovanim telesom. Velike zasluge lahko pripisemo svetovno znani laserski tehnologiji, s katero v Aktiviti razveseljujejo

in navdušujejo svoje stranke od lanskega novembra. Pomembno pri laserski terapiji je lokalno hlajenje tkiva, masaža z ritmično aspiracijo in globoka laserska stimulacija. S tem sistemom se celulit razgrajuje in posledično izginja, hkrati pa sistem onemogoča, da bi celulit ponovno nastajal. Koža se povrne v normalno stanje. Z globoko masažo in stimulacijo na povrhnjici pa se pospeši odstranjevanje strupov, spodbudi se celična obnova in posledica je vidno bolj gladka koža.

Vadba

Osební trener Peter, ki vadi z nagrajenkami, nam je zaupal, kako vse skupaj poteka pri Barbari in Karmen.

BARBARA: »Vse poteka po ustaljenem urniku, kljub nekaterim

Recept za »Nininino sladico«

NINA: »Za vse sladkosnedke in sladkosnedce, ki se želijo posladkati brez slabe vesti in brez nevarnosti, da bi pridobili dodatne kilograme ... Ali zgodba o tem, kako sem sama kot odvisnica od sladkarij prebrodila krize na začetku poti k popolni preobrazbi življenjskega sloga in telesa.«

Sestavine:

- **prosena kaša (po občutku)**
- **nasekljani mandlji (in/ali lešniki, pinjole, mak)**
- **narezane suhe brusnice (in/ali rozine, suhe marelice, slive, fige)**
- **jabolka**
- **med**
- **sok neškropljene!!! limone in nastrgana lupinica (lahko pomarančni sok in lupinica)**
- **cimet**
- **kokos**

Priprava:

- 1.** Proseno kašo po navodilih na vrečki skuhamo v vodi do suhega (količino in razmerja prilagodimo potrebam in občutku).
- 2.** Ko vsa voda izpari, kašo malo ohladimo in dodamo žlico medu. Takoj dodamo za oreh limonine ali pomarančne lupinice in sok pol limone. Nasekljane mandlje (ali druge oreščke) in narezane brusnice (ali drugo suho sadje) vmešamo v proseno kašo, nato naribamo jabolko (ali dve - odvisno od količine kaše), dodamo cimet, po želji mak. Vse dobro premešamo in dokaj kompaktno maso damo v malo namaščen pekač (najlepše je speči v okroglem pekaču) in v pečici (segreti na 200 stopinj) zlato rjavo zapečemo.
- 3.** Na koncu potresemo s kokosom in ponudimo. Dobro in zdravo sladkanje vam želimo!

P. S.: Ta sladica je primerna za zajtrk ali dopoldansko malico,



odpadlim treningom. Še vedno je čutili veliko motivacijo in željo po uspehu, kar se vidi na vsakem treningu, saj ga izvaja resnično 100-odstotno. Zelo se že veseli tudi nordijske hoje, ki ji že zdaj pomeni nov izziv. Kar se tiče njene poškodbe kolena, naj povem, da ni nobenih bolečin ali težav pri izvajanju vaj.

KARMEN: »Za Karmen lahko rečem podobno kot za Barbaro. Vse treninge izvajamo brez posebnosti, vendar so pri Karmen težava bolečine v rami in v kolku, zato ne more izvajati vseh vaj, kot bi si želeli. Še posebno pri teku se pojavi huda bolečina v kolku, zato tek rajši nadomeščamo s hitro hojo. Pri Karmen bo tudi iz tega vidika zelo dobro, da bomo začeli izvajati nordijsko hojo, kjer ne bo nevarnosti, da bi se pojavile te bolečine. Klub težavam pa izvajamo treninge brez težav, saj pa-

zljivo izbiramo primerne vaje.«

Kako naprej?

Nagrajenke bi radi naučili zdravo preživeti v vsakdanjem resničnem življenju, polnem raznih obveznosti, tako poslovnih kot družinskih. Verjamemo, da jim bo uspelo, kajti to si zelo želijo. Pot, po kateri se vzpenjajo, ni lahka, včasih je zelo trnova. Vendar jim bodo v Aktiviti in našem uredništvu do konca stali ob strani, tudi v najhujših trenutkih, ki jih še pričakujemo.

Ninini »zdravi« grehi

Ob mojem obisku v studiu takoj priskoči k meni Nina in reče: »Tina, srečna sem! Tako dobro se počutim, da imam občutek, da zmorem vse.« In verjamem ji, njene iskricice v očeh so govorile same zase. Nina nadaljuje: »Tina, izumila sem sladico, ki mi pomaga premagovati mojo neizmerno željo po sladkem, a jo lahko jem brez slabe vesti, ker je zdrava, prav takšna, kot mora biti.« Pogovarjava se naprej in se odločiva. Izdali vam bova skrivnost.

Spremljajte, spodbujajte, navijajte za naše izbranke in naučite se česa tudi vi!