

O SREČI



Veliko govorite in razmišljate o sreči in zanjo tudi kaj naredite? Prav je tako. Pomembno je namreč, da smo in si upamo biti srečni. A pozor - ne le na videz, temveč tudi v svoji notranjosti!

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

Je torej sreča nekaj, kar prihaja od zunaj, ali je to nekaj, kar je v nas samih? Se je lahko naučimo? Veliko o tem vam gotovo lahko povedo naše nagrajene akcije studia Aktivita, revije Anja in portala Njena.si. Spoznale so namreč, da je sreča globlja od trenutnega dobrega počutja in je trajen občutek nečesa pozitivnega, da je življenje izpolnjujoče, prijetno in ima smisel! Pomembno je zavedanje, da se sreča s časom ne spreminja, torej je zdravje dobro, saj zanj skrbimo, imamo ustvarjalno delo, ljubezen, družino, prijatelje in pa seveda na notranji ravni zadovoljstvo, umirjenost, izpolnitev.

»Vsaka zmaga pomeni veliko, da nam moč in samozavest, a trenutki zmage nas ne bodo osrečili dolgoročno, saj zanjo potrebujemo občutek obvladovanja, nadzora, predvsem pa občutek, da se je nekaj dobrega zgodilo zato, ker smo mi sami povzročili ta dogodek,« pravijo v Aktiviti. In nadaljujejo: »Za občutenje sreče je pomembna pogostost in ne toliko intenzivnost pozitivnih dogodkov v našem življenju. Naučiti se je treba, kako uživati v majhnih zmagah, in spoznati njihov pomen v našem življenju, obenem pa se tudi potruditi, da zmanjšamo negativnost, vse to bo doseglo večji namen kot zgolj čakanje na izbruh intenzivnega zadovoljstva. Če dajemo prevelik pomen 'velikim trenutkom', tvegamo razočaranje, kajti tako izgublamo najpomembnejše sredstvo za doseganje sreče.«

No, in tako so naše nagrajene po štirih mesecih spoznale, da so dosegle majhno pa tudi veliko zmago. Ne le da so izgubile kilograme in zmanjšale obseg telesa, temveč so prišle tudi do spoznanja, da je samo pot, po kateri zdaj hodijo, tista, ki jim lahko prinese trajne rezultate, trajno srečo, zadovoljstvo ...

Na poti do zmage

Prepričajte se, da so res na pravi poti, in poglejte njihove rezultate:

NINA IRT	IZGUBA V ŠTIRIH MESECIH PREOBRAZBE
teža	-11,6 kg
pas	-10,5 cm
trebuh	-6 cm
boki	-10 cm
zadnjica	-10 cm
jahalne hlače	-12 cm
stegno sproščeno	-7 cm
stegno napeto	-7 cm
koleno	-10 cm
skupaj izgubljen obseg	-72,5 cm

BARBARA MLJAČ	IZGUBA V ŠTIRIH MESECIH PREOBRAZBE
teža	-4,9 Kg
pas	-1,5 cm
trebuh	-6,5 cm
boki	-9,5 cm
zadnjica	-5,5 cm
jahalne hlače	-6 cm
stegno sproščeno	-1 cm
stegno napeto	-1 cm
koleno	-1,5 cm
skupaj izgubljen obseg	-31,5 cm

KARMEN VIDMAR	IZGUBA V ŠTIRIH MESECIH PREOBRAZBE
teža	-12,7 kg
pas	-8 cm
trebuh	-7 cm
boki	-7,5 cm
zadnjica	-9 cm
jahalne hlače	-1 cm
stegno sproščeno	-5,5 cm
stegno napeto	-5,5 cm
koleno	-5 cm
skupaj izgubljen obseg	-39,5 cm

Da se izognemo zmedbi o tem, zakaj takšne razlike v izgubi obsega in kilogramov, je treba razložiti, da vsak človek na neki tip vadbe, prehrano in lasersko terapijo reagira drugače. Prav zato je individualen pristop trenerja do vadečega veliko uspešnejši, obenem pa sta zaradi različnega delovanja metabolizma učinkovitejši tudi individualno načrtovana terapija in seveda prehrana.



Primer individualnega pristopa h Karmen Vidmar

UKK TEST HOJE

Starost: 43 let
Višina: 161 cm
Teža: 67,0 kg
BMI: 26 kg/m

REZULTATI TESTA

Čas: 17 min. 35 s
Hitrost: 6,80 km/h
Srčni utrip: 129 na minuto
Fitnes indeks: 102
Maks. aerobna moč: 34 ml/kg/min
Poraba energije: 109 kcal/459kJ

Njen fitnes indeks, izračunan iz rezultatov testa, je 102. V primerjavi z ženskami njenih let je njena telesna zmogljivost povprečna.

OCENA TELESNE TEŽE

Njen indeks telesne mase (BMI), izračunan iz telesne višine in telesne teže, je 26. To pomeni, da je še vedno malce pretežka. Ko bo dosegla BMI 20-25, bo njena telesna teža idealna.

RAZVRSTITEV FITNES INDEKSA IN PREDVIDENA MAKSIMALNA AEROBNA MOČ:

FITNES INDEKS	RAZVRSTITEV TELESNE KONDICIJE	MAKSIMALNA AEROBNA MOČ (ML/KG/MIN)
Pod 70	veliko pod povprečjem	pod 22
70-89	malo pod povprečjem	22-29
90-110	povprečno	30-36
111-130	malo pod povprečjem	37-43
Nad 130	veliko nad povprečjem	nad 43

Testni rezultati kažejo, da bi bilo za Karmen dobro, če bi povečala predvsem fizično aktivnost. Redna, učinkovita vadba ji torej pomaga poskrbeti za njeno zdravje in izboljšuje njeno telesno pripravljenost.

PRIPOROČILA ZA VADBO

Pogostost vadbe: vsak dan ali skoraj vsak dan
Trajanje vadbe: skupaj vsaj pol ure na dan
Ciljno območje pulza: 120-141 udarcev/min.

Tak program vadbe omogoči Karmen dober začetek za boljše telesno pripravljenost. Hitra hoja, ki povzroča rahlo znojenje in zadihanost, je prava intenzivnost za večino ljudi. Druge fizične aktivnosti, ki so še primerne, so kolesarjenje, plavanje, veslanje, tek na smučeh in različne oblike aerobne vadbe s podobno močjo, ki se jih uči v Aktiviti. Ravno tako se v Aktiviti uči vadbe za mišični tonus, vendar se vse vaje izvajajo tako, da bo lahko po koncu akcije samostojno, vsak dan, brez izgovorov vadila doma ali kjerkoli drugje.

Tako so torej videti testi za vsako udeleženko in iz katerih med drugim izhajajo v Aktiviti za nadaljnjo vadbo.



Kako naprejš?

Z julijem bodo v Aktiviti naše varovanke intenzivno pripravljali na samostojno vadbo in prehranjevanje. Osebni treningi bodo potekali 4-krat na teden, obenem pa jih bodo pripravili tudi na dopust, med katerim pa nikakor ne bodo lenarile. Aktivno bodo seveda izkoristile svoj prosti čas in se navsezadnje - prvič zares postavile pred preizkušnjo, ali so »iz pravega testa«.

Zakaj torej sreča?

Zdaj pa je že bolj jasno, zakaj govorimo o sreči, mar ne? Nagrajene izžarevajo večjo srečo in zadovoljstvo v življenju, postale so bolj odprte, vesele in boljše volje od drugih. Izboljšale so si samopodobo in so zadovoljne same s sabo. Za srečne ljudi je značilen tudi večji osebni nadzor oziroma prepričanje, da sami določajo svojo usodo. Tega se v Aktiviti nadvse dobro zavedajo in to znanje z veseljem prenašajo obiskovalkam. Nekateri psihologi celo menijo, da je prav močan občutek nadzora nad lastnim življenjem zanesljivejši napovedovalec pozitivnih občutkov kot katerakoli druga objektivna okoliščina v človekovem življenju. Ljudje, ki imajo občutek, da nadzirajo svoje življenje, in so zadovoljni s sabo, doživljajo tudi občutke sreče.

V Aktiviti pravijo: »Nedejav-nega časa za nagrajene ni več, saj si znajo načrtovati in zapolniti svoj čas. Pri nas morajo biti vedno točne ter tako tudi učinkovite. To je gotovo dobro upoštevati na vseh življenjskih področjih. Pri nas obiskovalke ne poznajo prelaga-

nja stvari na poznejši čas, saj to pomeni neučinkovitost in beg pred realnostjo in resnico. Zato je koristno, da si vsakdo določi lastne roke za opravila in jih tudi spoštuje, kajti to vodi v pozitiven občutek osebnega nadzora nad lastnim življenjem. Obiskovalke imajo v Aktiviti možnost, da si same izberejo termine, ki jim najbolj ustrezajo.«

In še recept Aktivite za srečo?

Pokažite srečen obraz in pozabite na samoobtoževanje zaradi minulih napak, na pesimistične napovedi prihodnosti. Bodite optimisti ali pa se vsaj postopno privajajte na veselejši pogled na življenje. Odprite življenju vrata in sprostitve ustvarjalne moči na kateremkoli področju. Vsebinska ni pomembna, pomembno je le, da se pri tem, kar počnete, dobro počutite. Naredite kaj zase, samo zase. Sreča je enako dostopna vsem ljudem!



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