

PRVI KORAK V »NOVO ŽIVLJENJE«

Priznanje samemu sebi, da tvoje življenje ni takšno, kakršno si želiš imeti, je velik in zahteven korak. Še težja pa je odločitev, da je treba temu narediti konec in zaživeti popolnoma drugače. Pa si predstavljate, da se novega načina življenja šest mesecev učite na očeh javnosti? Priznajte, potrebna je velika mera poguma. Karmen, Nina in Barbara so si drznile. In ne le to. Tri polno zaposlene mame in žene so nas s svojimi zgodbami, ki so nam jih poslale, prepričale, da smo od cele vrste pisem, ki smo jih prejeli, izbrali prav njih.

Tekst in foto: TINA PUSTOVRH, prof. šp. vzg. (novinarka Lepe & Zdrave)

Šest mesecev trajajoča akcija studia Aktivita, revije Anja in portala Njena.si bo našim trem kandidatkam ponudila marsikaj. Pod strokovnim nadzorom ekipe iz Aktivite in zdravnikov se bodo naučile pravilnega prehranjevanja, gibanja, pozitivnega razmišljanja, samodiscipline, spoznale bodo sebe in svoje telo, obenem pa se bodo z lasersko metodo Dermodynamic in drugih dobrih motivatorjev znebile celulita, si preoblikovale telo in izgubile maščobe tam, kjer je drugače niti z intenzivno vadbo ne bi mogle. Je še kaj, kar bi si lahko želeli?

KANDIDATKE

Spoznajte, kdo so naše kandidatke, ki bodo mogoče marsikomu izmed vas, ki jih boste spremljali, vlile novo upanje in dokazale, da se da. In še to - vsaka vaša podpora jim bo dala še dodaten zagon.

Predstavljamo
izbranke za
hujšanje v
akciji Aktivita



BARBARA

40-letna Barbara je po poklicu organizatorica kulturnih dejavnosti. Pri 165 cm telesne višine nikakor ni zadovoljna s svojimi 80 kilogrami. Čeprav se jih že kar nekaj let trudi znebiti, ji to nikakor ne uspe. Priznava, da ji do potankosti urejene stvari in pospravljeno stanovanje jemljejo največ časa in energije, zato ne utegne niti pomisliti na zdravo prehranjevanje in gibanje. Barbara si nadvse želi to spremeniti, zaživeti zdravo in postati zadovoljna sama s seboj.



NINA

Nina je samostojna podjetnica, po poklicu ekonomistka, stara 37 let. V zadnjem času je začela ugotavljati, da mora sama sprejeti odgovornost za svoje življenje in zdravje, zato si želi spremeniti način razmišljanja, prehranjevanja, gibanja in ne nazadnje tudi čustvovanja. »Prišel je čas, da se s svojimi težavami soočim sama in ne košček čokolade namesto mene,« pravi. Z vsem srcem verjame, da ji bo akcija spremenila življenje, da bo postala bolj zdrava, vitalna, sproščena in srečnejša. Priznava, da rada živi udobno in lenobno, a se ji to dobro pozna na neestetski postavi, odvečnih kilogramih (78 kg pri 161 cm) in celo bolečinah v križu. Obljub, da bo kmalu drugače, je bilo vedno veliko, a so bili izgovori vedno močnejši. Verjame, da pozitivne misli ter optimističen pogled na svet in življenje vplivajo tudi na telo in zdravje. Želi si zaživeti polno in ve, da ji bo uspelo. Tudi zato, ker se zaveda, da je ona ogledalo svojih otrok

Želimo jim
srečno na
njihovi novi
poti!

KARMEN

Karmen je lekarniška delavka, stara 42 let. Pravi, da ima že dovolj hitrih diet, neizpoljenih obljub in zanemarjanja same sebe. Čas je, da naredi nekaj za svoje zdravje. S pravilnimi prehranjevalnimi navadami si želi zmanjšati svojo telesno težo, ki je trenutno 76 kilogramov (pri telesni višini 161 cm), in spremeniti podobo svojega telesa. Žalosti jo, da je prekršila že celo vrsto sklepov, da bo od »jutri« vse drugače, saj niso držali niti nekaj tednov. Rada bi se naučila pravilnega in zmernega prehranjevanja v kombinaciji s telesno vadbo.



Enkrat na mesec vam bomo poročali, česa so se kandidatke naučile, s čim se motivirajo, kako jim uspeva, kdaj in kaj se jim zdi najtežje in podobno. Še podrobneje jih lahko spremljate na portalu Njena.si in Aktivita.si, kjer bodo pridno »blogale« in se predstavljale tudi v gibljivi sliki. Prepričani smo, da se boste našli njihove dobre volje in pozitivne energije in da se bo tudi marsikdo izmed vas dobil spodbudo od njih. Mogoče boste celo rekli: »Pa naj poskusim še jaz, zdaj imam možnost delati z njimi, vse možnosti so mi dane.« No, pa saj veste - pustite si sanjati, saj nikoli ne veste, kdaj se vam sanje uresničijo, če se jim drznete slediti.