

IZ NININEGA DNEVNIKA!

Akcija Anje in Aktivite

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

Drage bralke, obljubljam vam, da vam bodo naslednje vrstice vzele sapo. Naša sedemintridesetletna izbranka Nina nam je namreč dovolila vpogled v svoj dnevnik in zdaj objavljamo iz njega nekaj vrstic. Z Ninino izpovedjo se bo marsikatera izmed vas poistovetila, osamljenost bo izginila, povrnila se vam bo volja, dobili boste dodatno motivacijo in se dokončno odločili, da želite biti v dobri formi tudi vi.



Nina je ena od treh kandidatki akcije revije Anja, studia Aktivita in portala Njena.si. Akcije, ki jim bo spremenila življenje in razmišljanje, obenem pa jim preoblikovala telo. No, pa kaj bi izgubljali besede. Preberite si nekaj odlomkov iz Nininega dnevnika.

NININ DNEVNIK

1. 1. 2008

MOJA PREDSTAVITEV: JAZ SEM ...

Drage moje!

Naj se vam predstavim - jaz sem Nina, mamica dveh krasnih deklic, samostojna podjetnica (trenutno neaktivna zaradi več razlogov), žena, družabno in komunikativno bitje, vendar malce lenobno, malce razvajeno, navajeno na miren in udoben način življenja, brez hujše naglice in stresa iz 'zunanjega sveta'. Zato je moj vsakdanjik tudi malce lenoben, kljub temu da sem s stališča mamice dveinpolletne in osemletne deklice precej aktivna. Vendar seveda ne aktivna zase v smislu gibanja, športa, zdravega življenja. K mojemu načinu življenja seveda sodijo tudi vsi

gurmanski in, predvsem, prepovedani užitki ... In tako, drage moje, sem se fizično zelo zapustila. Ne izgledam dobro, ne počutim se dobro in nisem dober zgled mojim puncama. In sem se odločila. Preprosto. Samo odločila sem se. Temu je konec. In sem pospravila v svoji razvajeni glavi ter določila svoje nove cilje. Naj vam jih zaupam. Želim si, da vam bom kmalu lahko napisala takole nekako:

Drage moje!

Jaz sem Nina. Jaz sem zdrava, srečna in zadovoljna mamica dveh krasnih deklic. Jaz sem uspešna samostojna podjetnica (aktivna zaradi več razlogov). Jaz sem srečna, ponosna in seksi žena svojemu možu. Jaz sem žareče družabno in pozitivno bitje, ki deli svojo luč z drugimi. Jaz sem aktivno bitje v vseh področjih svojega življenja, ki vsakdanjo naglavo jemlje pozitivno, saj zna dan kreativno organizirati in stres zunanjega sveta sprejemati kot pozitivni stres. Jaz sem športna ženska v aktivnem vsakodnevnem gibanju in z neprestanim zavedanjem, da zdravo živim v vseh pogledih. Jaz sem gurmanka, ker jem dobro in zdravo. Jaz sem veliko naredila za svojo dobro fizično podobo. Jaz sem ogledalo lepega telesa in žarečih oči. Jaz sem

pega nas čaka, pa tudi kje se nam lahko občasn »zatakne«. Več kot pošteno! Odkriti so z nami. Sedeli smo na tleh v krogu in čutila sem energetske povezave in sodelovanje na več ravneh. To je dober znak. Dobro je. Dober začetek. Hvala, AKTIVITA, in hvala, revija ANJA. Posebno zahvalo pa izrekam sama sebi, ker sem se pripeljala do te točke tukaj in zdaj.

Z današnjim dnem se zavežem načrtu pozitivnega življenja in duhovne rasti. To vključuje tudi lepši in bolj zdrav odnos do mojega telesa - in zato s prvo raketo v studiu AKTIVITA na celotno in celostno preobrazbo telesa in načina življenja!

23. 1. 2008

PRVI OBISK STUDIA AKTIVITA IN SREČANJE Z NOVINARKO REVIJE ANJA

Drage moje!

Zdaj gre pa zares! Prijetno sem vznemirjena in polna pozitivnega pričakovanja. Danes smo imele Barbara, Karmen in jaz spoznavno srečanje v studiu AKTIVITA, kjer so nam terapevtke, Milena in drugi strokovnjaki ter novinarka revije ANJA temeljito in iskreno predstavili naš program in nam povedali, kaj le-

pega nas čaka, pa tudi kje se nam lahko občasn »zatakne«. Več kot pošteno! Odkriti so z nami. Sedeli smo na tleh v krogu in čutila sem energetske povezave in sodelovanje na več ravneh. To je dober znak. Dobro je. Dober začetek. Hvala, AKTIVITA, in hvala, revija ANJA. Posebno zahvalo pa izrekam sama sebi, ker sem se pripeljala do te točke tukaj in zdaj.

Z današnjim dnem se zavežem načrtu pozitivnega življenja in duhovne rasti. To vključuje tudi lepši in bolj zdrav odnos do mojega telesa - in zato s prvo raketo v studiu AKTIVITA na celotno in celostno preobrazbo telesa in načina življenja!

24. 1. 2008

PRVO SREČANJE S TERAPIJO HYPOXY IN LASERJEM

Drage moje!

Terapija Hypoxi ob prvem srečanju zame predstavlja eno samo stiskanje, žgečkanje in hihitanje ... To bi morali predpisati na recept! Laserska obdelava mojega celulitka pa je popolno razvajanje. Tudi to bi morali izdajati na recept. Saj so nam lepo povedali, da je celulit bolezensko stanje naše kože. Torej? Pa šalo na stran - saj smo vendar realne, ne?

Prijeten za oči je tudi celoten stu-

dio AKTIVITA. Urejen, čist, veselih barv. Najpomembnejše pa se mi zdi sproščeno vzdušje, ki ga s svojo pozitivno naravnostjo ustvarjajo lastnica Milena in vse terapevtke. In to je res nalezljivo!

Prvi vtis je res enkratni! Domov sem odšla polna optimizma in kar pokala sem od dodatne volje, da bom resnično zmogla popolnoma slediti programu ter notranji in zunanji preobrazbi. Hvala, AKTIVITA.

31. 1. 2008

Ej, drage moje!

Neverjetno - danes se je med ležanjem v obleki Hypoxi med masažo oglasila pri meni stara znanka slaba vest - češ: »Kaj pa dela zdaj moja mala hčerka brez mene?« Gotovo me strašno pogreša, jaz pa ležim in uživam in se masiram. Seveda sem napela vse sile, da sem odgnala »nezaželeno znanko« in se prepustila učinku popolnega miru, združenega z globinsko masažo. To pa je resnično sprostitev! Joj, koliko let že tega ne poznam več? Tri, štiri, več? No, mislim, da se popolnoma brez slabe vesti teh šest mesecev v terapiji lahko posvetim predvsem - sama sebi!

1. 2. 2008

Drage moje!

Da vam povem - hrana pa tukaj dobi čisto drugačen pomen! Moj okus bo s tem jedilnim listom, ki so mi ga (kot pomoč za ustvarjanje dovoljenih kulinarčnih dobrot) dali v AKTIVITI, kar malo na preizkušnji. Ko bi vsaj kosmiče in muslije lahko jedla z jogurtom ali s skuto in ne z vodo ali s sokom. Ne, v obroku ni dovoljeno mešati beljakovin in ogljikovih hidratov. Uf, kaj pa moja bela, bela kava, kruhek in maslo?! Najhujše se mi zdi odpovedati prav temu zajtrku. A kar moram narediti, moram narediti! Gremo naprej.

4. 2. 2008

Drage moje!

Za mano je prvi res fizično naporejši dan - in sicer testni trening, da naše drage terapevtke vidijo, koliko



smo dekleta iz akcije sploh fizično v kondiciji in kaj zmoremo, da nam sestavimo individualne treninge z individualnim trenerjem, ki je - ne boste verjela - triatlonec!!! In se mi je pojavilo vprašanje, ali mislijo mene - popolno nešportno bitje - shujšati in polepšati al' kar pokončati?! No ja - pa pogledimo to s svetle strani - kar ne ubija, krepi! In jaz vsekakor nameravam preživeti - vitkejša, lepša, bolj zdrava. Še dobro, da se toliko pogovarjam sama s seboj.

5. 2. 2008

Drage moje!

Da ne bomo gradili le telesnih mišic, so v AKTIVITI poskrbeli tudi za »trening« in izgradnjo duha. Tibetanske vaje pomlajevanja sem sicer poznala in izvajala že v preteklosti - ampak danes nam je Manca pričarala prav posebno doživetje z združitvijo tibetanskih vaj in angleške prisotnosti. Lepo in močno doživetje. Vsekakor bom v svoj fizični trening vključila tudi te vaje, da bo moje telo prožno in mlado, prav tako tudi moj duh! Res postajam močnejša - fizično močnejša, močnejša pa tudi v veri, in res zmorem vedno več! Hvala, AKTIVITA. Hvala, Manca.

6. 2. 2008

Drage moje!

Zjutraj sem vstajala ob 6.00, da sem spekla svoj polnovredni kruh (iz moke brez aditivov!) za mojo ljubo družino. Zdaj pa vstajam 10 minut prej, saj sem RES začela z rednimi tibetanskimi vajami! Moji ljubljeni še spijo, kruh se peče, dom prijetno diši, jaz pa meditiram in telovadim. To so čudovita jutra! Vsak dan mi gre bolje. Moje življenje je že zdaj bolj polno. Veselim se vsakega trenutka, prav tako prihodnjih dni, tednov, mesecev ... Res sem ponosna sama nase. Hvala, AKTIVITA. Hvala sama sebi.

7. 2. 2008

Drage moje!

Zunaj sije sonce, pa tudi v meni! S terapije HYPOXI sem prišla sproščena in - zadovoljna! Danes so me terapevtke prvič po enem tednu izmerile in povem vam - res se DOGAJA! Teža se mi je zmanjšala za dva kilograma že v prvem tednu. Moj ljubi trebuh ni več napihnjen. In moja koža, drage moje! Napeta, svilen, svetleča ... Prej sem porabila litre tekočih losjonov in krem za lepo kožo, zdaj pa po laserju in tera-

piji HYPOXI to ni več potrebno, ker je moja koža lepo prekrvljena, ni več suha in razpokana. Sicer imam še veliko celulita, ker sem vsa ta leta tako pridno »investirala« v podkožne maščobne kepice in bi bila res utopija, da lahko en teden zdrave prehrane in masaže popravi leta zanemarjanja svojega telesa. In tako grem s soncem naprej po začrtani poti.

11. 2. 2008

Drage moje!

Za mano je 7 terapij HYPOXI in 7 obiskov laserja - in povem vam - rezultati so naravnost presenetljivi!!! Imam 4 kg manj, obseg pasu se mi je zmanjšal za 2 cm, obseg bokov za 1 cm, obseg posameznega stegna za 1,5 cm in moje »jahalne hlače« so se zmanjšale za cele 4 cm! Štiri centimetre!!! To je res ogromno za začetek. Pa tudi ritka se mi že vidno dviguje in



Dekleta med vadbo za krepitev rok

postaja lepo okrogla (in ni več kvadratna) - to je opazila tudi že starejša hči! Včeraj me je tudi prvič bolj kritično ocenil moj dragi in iskreno ugotovil, da so prve spremembe na moji postavi že vidne - predvsem ožji pas in lepši boki in lep obraz. Opažam, da je res ponosen name, ker sem se odločila za popolno preobrazbo. Verjame vame, ker čuti, da končno verjamem sama v sebe. In v vsem mi stoji ob strani. Sem pa res ena velika srečnica, a ne? Zavedati pa se morate, da ste tudi vi lahko na mojem mestu. Samo odločite se. Potem gre vse vedno lažje in bolje. Opazno.

14. 2. 2008

Drage moje!

Male krizice so se pojavile v mojem prehranjevalnem ritmu - te dni sem namreč kar malo lačna. Zdi se mi, da se ne morem lepo nasiti, karkoli pojem. Ta dva dni sicer jem

vse »po pravilih«, vendar malo več kot do sedaj. Upam, da bo ta krizica hitro mimo in se mi ne bo preveč poznala na tehtnici. Očitno imam spet ta PMS, zato se tolažim z mislijo, da je bolje jesti malo več mocarele in paradiznika ali prosene kaše z rozinami kot pa tortice, čokoladice, napolitankice, smetance na kavi in še kje drugje. Ne, to je za mano in se ne bo več ponavljalo! Saj mi gre vseeno dobro, če tako pomislim. Evo - sem že dobra - ta trenutek je kriza minila in prehajam na kontrolo čustev, misli in prehranjevanja. Bravo, Nina!

18. 2. 2008

Drage moje!

Za mano so tri neprespane noči, ker smo se borili z vročino naše najmlajše. Danes je že popolno-

ma zdrava, jaz pa nekoliko utrujena. Komaj čakam, da grem v studio AKTIVITA, saj se tam v prijetni družbi in sproščujoči terapiji odpočijem in si povrnem moči. Komaj, komaj čakam!

24. 2. 2008

Drage moje!

Dnevnik pišem v nedeljo zvečer in kar malo sem vznemirjena - jutri namreč spoznamo svojega osebnega trenerja Petra - ja, tistega triatloneca, o katerem sem vam pravila. Zdaj nam bo sestavil kondicijske treninge. Seveda tudi tek! Uf, a je to res zame? Od nekdanjega sem najbolj sovražila ravno tek in vse šolske kroše in vse orientacijske teke in vse, kar je že od daleč povezano s tekom. No - zdaj sem pa tu. Pa odprimo vrata novi preizkušnji - morda se bom zopet prijetno presenetila. Vam sporočim!

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