

Tri, dva, ena – zdaj!

Akcija izgube centimetrov in celulita za supermame se začneja!

Imejmo se rade!

Na superMAMI akcijo izgube odvečnih centimetrov, celulita in predvsem spremembe nezdravega načina življenja ste se odzvale v velikem številu. V naše uredništvo so kar deževala pisma z ganljivimi zgodbami, ki so nas vmes spravile vse do solz. Solz, ker govorijo o tem, kako si vse preveč čudovitih žensk, srčnih mamic ne vzame dovolj časa zase. Pisale ste o vaših malih sončkah, ljubečih partnerjih, zahtevnih službah, neštetih opravilih – o sebi pa malo, zgolj o pomanjkanju časa, pa o nezadovoljstvu samih s seboj ...

Mi želimo to spremeniti. Želimo vas naučiti, kako si vzeti čas zase, in vam vtisniti v zavest, da boste najboljša mamica šele takrat, ko boste srečni in zadovoljni sami s sabo. Predvsem pa vas prepričati, da se morate začeti čim prej imeti rade.

Žal smo lahko naenkrat izbrali le štiri mamice, za katere bomo pet mesecev res dobro skrbeli. Tako bomo življenje spremenili štirim čudovitim mamicam, ki se vam predstavljajo kar same:

Damjana Pečnik (40 let),

Novo mesto, Mamica leto in pol stare Nine



Višina	164 cm	Zadnjica	102,0 cm
Teža	67 kg	Jahalne hlače	99,0 cm
Trebuh	92,0 cm	Stegno napeto	50,0

Pretopla aprilsko noč me je pospremila v ritmu murnov na večerni tek. Zardevam, ko se skušam spomniti, kdaj sem se nazadnje »zbrcala« v večer in odtekla uro po zapuščenih kolovozih, pod uličnimi svetilkami prehitevala lastno senco in na koncu, kakor vedno, ugotovila, kako dobro se počutim. Zakaj tega ne počnem večkrat? Bom slabša mama svoji mali deklici, če najin domek ne bo kakor »iz škatlice« in jutri ne bo oblekla

majčke s pingvinčkom, ki še vedno leži v košu za umazano perilo?

Pred dobrim letom in pol sem postala mama. Navajena samozadostnosti ednine sem pri svojih štiridesetih letih postala odgovorna mama malemu bitju. Glede telesa bi mnoge izmed vas verjetno povedale podobno. Nikoli dokončana zgodba o tem, kako si med nosečnostjo nakopljesh nekaj kilogramov viška, po porodu pa se ti iz tega ali onega razloga le še namnožijo. Potem se vzameš v roke, shujšaš, pa pride zima, služba, večeri so namenjeni v prvi vrsti tistemu, česar ne moreš narediti čez dan. Kolebaš med tistim »nujnim« in vadbo. Za nateček postaneš »smetnjakec« ostankov otroškega stolčka.

S hčerko Nino živiva skupaj z mojima staršema. Še predno se je moja punčka rodila, sva z njenim očetom dojela, da v troje ne bo šlo. Tako se obiskujemo in prav lušno nam je, tako »na obroke«. Sicer me skrbi, kako bo Nina prenesla nepopolno družino, vendar se z njenim očkom trudiva, da ne bi bila preveč prikrajšana.

Trenutno delam v zanimivem zasebnem podjetju, ki včasih ožame vso energijo iz mene. In mi predstavlja vedno novi izziv. V prostem času, ko si moja starša »sposodita« Nino, grem rada v hribe – trudim se priti na stare tirnice pri prostem plezanju, pa mi manjka treninga, moči in vztrajnosti. Ko se pogledam v ogledalo, se vprašam, kam je izginila tista ženska, ki je pred tremi leti kot za šalo smučala s Kredarice in raziskovala svet. Bilo bi lepo, če bi lahko slekla »tapecirani kostum« in iz njega stopila kot stara znanka, ki je že dolgo časa nisem videla. Če sem odkrita, mi več kot izguba celulita in lepše obline pomenita lažje in prožnejše telo ter boljša kondicija. Moj otrok me bo še kako potreboval. Želim si, da bi me nekdo enostavno spodil od doma in rekel: »Damjana, zmigaj se, likanje in pospravljanje stanovanja lahko počakata!« **Zato bom »ukradla« del najinega časa. Za naju. In tudi za vas, bralke.**

Barbara Bališ Markovič (37),

Medvode, Mamica 14-letne Nike in 12-letnega Staša

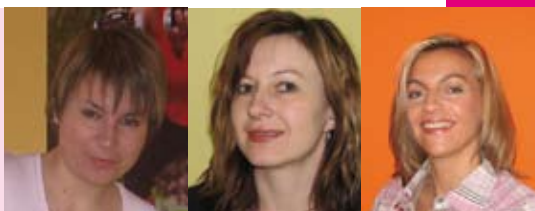


Višina	170 cm	Zadnjica	113,0 cm
Teža	85 kg	Jahalne hlače	112,0 cm
Trebuh	97,5 cm	Stegno napeto	56,0

Priznam, da sem malo razmišljala, ampak vseeno sklenila, da nimam kaj izgubiti, če se prijavim na akcijo revije superMAMI za malo bolj okrogle in prijazne mamice. Razen kilogramov in celulita seveda. Lahko pa veliko pridobim – postanem samo prijazna in ne več okrogla. In sem se odločila ter se prijavila na ta res zanimivi izziv. Kot otrok sem bila malo bolj okrogla, kot najstnica do prve nosečnosti pa vitka (kot se spominja moj mož, sama sem takrat bolj kot zdaj mislila, da sem debela, čeprav sem imela okoli 60 kilogramov). Potem sem jih pa pri vsaki nosečnosti še malo pridelala, nekaj pa seveda še kasneje in sproti. Sama se s kilogrami sicer ne obremenjujem preveč, vendar vem, da za telo in počutje niso dobri. Zato se veselim, da se bom naučila, kako živeti bolj zdravo, organizirano in zadovoljno ter te navade privzeti ter obdržati. **Najbolj se veselim sveže energije, ki bi jo rada delila s svojo družino.** Sem poročena in imam dva otroke – hčerko, staro 14 let, in sina, starega 12 let. Ker sta zelo aktivna, ju kar naprej nekam vozimo in kar naenkrat je teden okoli – in spet je v njem zmanjkalo časa zame.

Se še spomnite Andreje in njenih uspehov na hypoxi napravah? Studio Aktivita še naprej obiskuje, rezultati so pa še naprej lepi: od zadnjih meritev se je izguba kilogramov sicer malce umirila, se je pa za eno številko jeziček na tehtnici vseeno spustil. Vzpodbudna pa je tudi izguba odvečnih centimetrov – na vseh kritičnih mestih je skopnel najmanj en dodatni. Prav gotovo bo v vzpodbudo tudi izbranim in vsem ostalim mamicam!

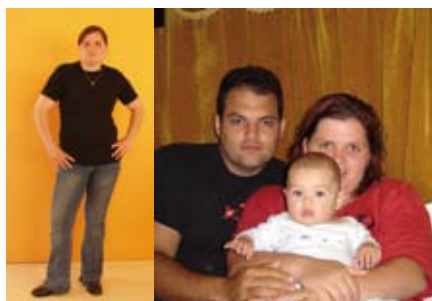
Mamice bodo dnevno spremljale in jim svetovale: Andreja Kočar, SuperMAMI Milena Mihelj, Aktivita in Nada Ovniček, Vitalita.



Sama sem zelo kreativna in če le imam čas ustvarjam. Moje delo je zares čas zame, ker sem ves dan obkrožena z lepimi stvarmi, ustvarjam nove kose, uresničujem nove ideje ... Sem svetovalka za prijetno ureditev doma, izdelujem dodatke za dom, predvsem otroške sobice. Ker pa nujno rabim tudi gibanje in zdravo prehrano ter prosti čas, sem neskončno vesela, da bo superMAMI tudi meni pomagala na novo zablesteti! Držite pesti!

Nuša Kirn (25),

Dobrova, Mamica enoletne Gabriele



Višina	165 cm	Zadnjica	105,0 cm
Teža	74 kg	Jahalne hlače	103,0 cm
Trebuš	99,0 cm	Stegno napeto	49,5

V petek popoldne me je presenetil telefonski klic iz revije superMAMI – izbrali so me v akciji izgube odvečnih centimetrov in celulita, na katero sem se prijavila. V tistem trenutku bi se najraje od sreče zjokala – v ponedeljek se torej začne spreminjati moje življenje! **Mogoče pa bom le lahko samozavestno odkorakala pred oltar!** Na akcijo revije superMAMI sem se prijavila predvsem zato, da si izboljšam samozavest in se ponovno vzljubim, saj se trenutno v svoji koži ne počutim nič kaj dobro. Poizkusila sem že kar nekaj shujševalnih metod, a mi nikoli ni uspelo priti do zelenega cilja.

Poleg samozavesti pa si zelo želim spremeniti tudi moj vzdevek, saj mi domači velikokrat malo za šalo in malo zares pravijo, da sem kot en bacek. Hočem jim dokazati, da to ni res in da sem lahko tudi jaz spet nazaj stara jaz.

Sem 24-letna absolventka Ekonomske fakultete. 13. marca 2006 je ob 00.28 na svet prirojala moja hčerka Gabriela, ki mi na svetu poleg mojega partnerja Marka pomeni največ. Vse od svojega rojstva je bila živahno dete, ki nikoli ni moglo biti pri miru. Že pri

štirih mesecih je po kolenih preplezala celo stanovanje in pri desetih odkorakala novim dogodivščinam naproti.

Tudi sama sem bila že od malih nog aktivna – vedno sem se ukvarjala s športom in osem let tudi aktivno trenirala roket – vse dokler nisem zakorakala v materinsko življenje. Sedaj mi za športne aktivnosti zmanjkuje časa in tudi moje telo se je zato močno spremenilo.

Moja punčka že pridno hodi v vrtec in popoldne sprošča svojo energijo tako, da malce ponagaja mami in očku. Upam, da se mi bo lahko kdaj pridružila pri mojih treningih, za katere so me izbrali, saj zelo rada telovadi in pleše.

Simona Kostrevc (34),

Novo mesto, Mamica šestletne Žive



Višina	160 cm	Zadnjica	116,0 cm
Teža	74 kg	Jahalne hlače	114,0 cm
Trebuš	98,0 cm	Stegno napeto	57,0

Ko sem videla, da revija superMAMI vabi k sodelovanju k akciji hujšanja za mamice, nisem prav nič oklevala, saj sem prebrala, da ne gre še za eno dieto, temveč za celostni pristop k spremembi življenjskega stila, in seveda najpomembnejše; omogočeno bo tudi varstvo otroka. Kot razvezani mami pa mi dnevno poleg delovnih obveznosti ne ostane veliko možnosti za dodatno odsotnost od doma.

Leta 2001 sem postala mamica. Hči Živa je bila zelo živahna in odvečni kilogrami so med porodniško ter kasneje v prvih mesecih po porodniški splahneli. Bolj ali manj stresne situacije, ki jih prinaša življenje, pa tudi niso ravno vzpodbuda za iskanje dodatnih izzivov v športu.

Dnevna vožnja na delo v Ljubljano ter pisarniško delo sta precej statični spremenljivki. Ponavadi sem popoldan obsedela na kaki izmed klopic otroškega igrišča, ko je zvečer hči zaspala, pa opravila še roparski pohod na hladilnik. Posledice so ponovno pridobljeni kilogrami in nezadovoljstvo same s sabo. Vam naj zaupam, da že tri leta iščem kavbojke, pa vedno znova ugotovim, da mi obseg stegen in zadnjice enostavno preprečita, da bi našla ustrezen par hlač?

Ker se letos približujem tisti letnici, ko ženska enostavno ne more skriti svojih grdih razvad, sem izbor dojela kot najlepše darilo in obenem opozorilo, da moram nekaj storiti – ne samo za estetiko, temveč predvsem za svoje zdravje. Moja hči Živa si gotovo ob sebi želi zdravo, zadovoljno in fit mamo.

Le skupaj nam bo uspelo!

Upamo pa, da življenja ne bomo spremenili le njim, ampak tudi vam. Naše štiri mamice vam bodo s svojim trudom in odločnostjo gotovo lahko dober zgled, bodo pa vse, česar se z našimi strokovnjaki naučijo, delile tudi z vami. Vsak mesec v reviji, dnevno pa na naši spletni strani www.supermami.si.

Našle boste lahko številne nasvete, namige, idej ... skratka, njihova pot do bolj izpolnjujočega in srečnejšega življenja za vas ne bo ostala skrivnost. **Spremljajte jih, vzpodbujajte, držite pesti! Dobrodošla so vaša pisma, sporočila na forumu, vsa možna podpora! Le skupaj nam bo uspelo!**

Hypoxi studio Ljubljana – Vič, 051 308 822

www.aktivita.si

Hypoxi studio Novo mesto, 041 609 103

www.vitalita.si