



Naša izbranka je pripravljena na akcijo!

V drugi aprilski številki Mojega zdravlja smo k sodelovanju povabili vse, ki bi radi zaživel zdravo z osebno asistenco. Med tistimi, ki ste se nam oglasili s prošnjo, da se želite znebiti odvečnih kilogramov in spremeniti svoje prehranjevalne navade ob pomoči osebnih trenerjev Danijele in Dejana Vukoviča, smo izbrali Uršo Pestotnik iz Ljubljane.

24-letno študentko smo izbrali, čeprav ima le kakšen kilogram ali dva preveč, ker želimo z akcijo poudariti pomen pravočasnega ukrepanja in glasno opozoriti na to, da se ne zredimo čez noč. Tudi pri tistih, katerih indeks telesne mase danes presega 30, se je začelo z dvema odvečnima kilogramoma. V enem letu sta se kilograma podvojila, nato potrojila in tehtnica je v desetih letih pokazala 20 kilogramov preveč. Z vztrajnostjo in s pravimi prijemi lahko izgubimo tudi toliko, vendar je veliko

lažje in predvsem veliko bolj zdravo, če nalaganje maščobnih blazinic preprečimo pravočasno, to pomeni takoj, ko nas začnejo hlače v pasu tiščati.

V poplavi informacij

Naša izbranka Urša, ki meri v višino 174 cm in ima 72 kg, živi aktivno. Veliko teče, pretekla je 12 km na teku trojk na športni prireditvi Pot ob žici, vsak teden tudi kolesari in rola. Na našo akcijo se je prijavila, ker se kljub redni telesni aktivnosti ne more znebiti sedmih kilogramov, kolikor je njen cilj. Kaj storiti, da bo vadba hitreje topila maščobe, predvsem pa, kaj jesti in kdaj, da vnos ne bo večji od porabe, predlaga veliko internetnih virov, vendar

Pomembno obvestilo za vse, ki ste se prijavili na našo akcijo, a niste bili izbrani

Naša osebna trenerja Dejan in Danijela Vukovič vsem ponujata brezplačno enourno svetovanje v Fitnes centru Panter v Ljubljani, kjer boste dobili odgovore na vsa vaša vprašanja in motivacijo, ki jo potrebujete. Pričakujte njun klic oziroma elektronsko sporočilo ali ju kar sami pokličite po tel. št. 040 539 956 (Danijela) ali 041 730 821 (Dejan).

je, kot je izpostavila Urša, na različnih forumih in trenerskih spletnih straneh objavljenih toliko različnih, velikokrat celo navzkrižnih informacij, da se med njimi težko znajdemo. »Pravih informacij iz ust dveh profesionalcev in smernic, ki so pisane meni na kožo, se zato zelo veselim,« je povedala Urša.

Teorij prehranjevanja in treniranja je ogromno, veliko med njimi je podprtih z dokazi, vendar to še ne pomeni, da so primerne za vse. »Z Danijelo bova vse napotke prilagodila Uršinih letom, zdravju, načinu življenja in kondiciji, zato z gotovostjo lahko pričakujemo dosežke, seveda če bo Urša dovolj vztrajna in motivirana. Povsem razumljivo pa je, da ljudje v današnji poplavi informacij ne vedo, katero dieto in katero obliko vadbe izbrati, da bodo dosegli želen cilj,« je povedal Dejan.

Naš cilj niso samo centimetri in kilogrami

Kaj jesti pred treningom in po treningu in katere so ustrezne kombinacije, sta naša trenerja Urši hitela pojasnjevati že ob prvem srečanju, natančna navodila pa sta ji lahko ponudila šele, ko sta izvedela, kakšne so njene prehranjevalne navade. Natančen seznam sestavin vseh dnevnih

obrokov, ki jih je Urša zapisovala nekaj dni pred uradnim začetkom treninga, je služil kot osnova za nove prehranjevalne smernice, prvo uro v Fitnesu centru Panter pa je naša izbranka začela spoznavati tudi vse zakonitosti dobrega treninga. Danijela in Dejan sta ji obljubila dinamično vadbo, ki ne bo vezana samo na fitnes. Ob lepem vremenu bosta vadbo preselila na prosto in skupaj bodo skočili na kolo, tekli ali se povzpeli na kakšnega od bližnjih ljubljanskih hribov. »Naš cilj niso le centimetri in kilogrami, ker pri Urši tudi ni pričakovati drastičnih sprememb v pičlih dveh mesecih, kolikor bo trajala akcija. Naš cilj je predvsem preoblikovanje njenega telesa, povečanje ravni energije in izboljšanje splošnega počutja. S tem ko jo bomo naučili zdravega prehranjevanja in pravilne vadbe, bomo torej v tem času, kolikor nas boste spremljali, šele postavili temelje za dolgoročen uspeh,« je pojasnila Danijela.

100-odstotna zavzetost in trdo delo

Urša je kot svojo glavno težavo izpostavila slabe prehranjevalne navade. »Čez dan se še nekako lahko pazim, ko pridem popoldne ali zvečer domov utrujena in lačna, pa izpraznim hladilnik,« je potarnala. Ne le slabo prerazporejeni obroki, tudi neprimerne kombinacije so nekaj, česar se bo morala Urša odvaditi in sprejeti jedilnik, ki ga bosta zanjo sestavila Danijela in Dejan. »Seveda Urši ne bova prepovedala vsega, kar ima rada, na primer sira in domačega peciva, vendarle pa bova predlagala nekaj opaznejših zamenjav in novosti,« sta povedala osebna trenerja in svoji novi varovanki obljubila, da bosta naslednja dva meseca vsak dan in ob vsaki uri na voljo za njena vprašanja, na njej pa je, da pokaže dovolj motivacije in zavzetosti. »Mogoče najini nasveti in zahteve ne bodo vedno tisto, kar bo želela slišati, toda pomembno je, da že na samem začetku varovanci razumejo, da ni bližnjic do zdravega načina življenja ali zdravega hujšanja. Pot do cilja je, roko na srce, velikokrat naporna,« je povedal Dejan, Danijela pa dodala, da si osebnega trenerja marsikdo ne more privoščiti, tisti, ki si ga lahko, pa včasih želijo, da se jih vodi in

spremlja vsak trenutek, pri tem pa pričakujejo, da jim ne bo treba skoraj nič načrtovati, razmišljati oziroma se truditi. »Tako ne gre. Treba je dati vse od sebe in 100-odstotno sodelovati,« je poudarila Danijela.

Urša je prepričana, da z motivacijo ne bo težav, saj je zdaj zanjo, kot sama pravi, idealen čas, da poskrbi zase in da se nauči stvari, ki ji bodo v življenju zelo koristile. »Kot študentka še nimam tako zelo zapolnjenega urnika, zato se lahko resno lotim sprememb življenjskega sloga. Že zdaj sem se trudila živeti zdravo, vendar se mi zdi, da manjka tista pika na i, zaradi katere tistih nekaj odvečnih kilogramov trmasto vztraja.«

Simpatična ekipa zagotavlja, da uspeh ne bo izostal

Prvi vtis, velikokrat zelo pomemben za uspešno sodelovanje, je po besedah vseh zelo dober. Urša poroča, da sta trenerja skrajno prijetna in simpatična in da se bodo ob trdem delu gotovo veliko zabavali. Da se bodo dobro ujeli, sta prepričana tudi trenerja, čeprav kljub simpatijam obljubljata neizprosne treninge in stroge dietne zapovedi. Brez tega ne bo dosežkov. Uršin športni duh je



Izbranka Urša Pestotnik ob prvem obisku fitnes centra

nedvomno odlično izhodišče, strokovno znanje, izkušnje in dobra volja naših nasmejanih trenerjev pa tudi.

Že v prihodnji številki preberite, kako so potekali prvi dnevi Uršine diete in vadbe v Fitnes centru Panter. Z napotki, ki jih bo prejela, bomo seznanili tudi vas in s tem mogoče še koga motivirali k odločitvi za spremembe.

Besedilo in slika: Zdenka Đokić

Izmerite si telesno maščobo

Maščobe izvajajo številne pomembne funkcije v telesu, obenem pa njihovo preobilje našemu zdravju škodi. Čeprav mogoče tehtnica kaže, da je naša telesna teža idealna, pa je naše telo lahko prezasičeno s skritimi maščobami. Z aparati Omron lahko na hiter in preprost način izvmemo, kako je sestavljeno naše telo: z merilnikom telesne maščobe si lahko izmerimo odstotek telesne maščobe in izračunamo indeks telesne mase, merilnik telesne sestave pa nam poleg tega izmeri še stopnjo trebušne maščobe. Pri odpravljanju maščob bi nam pomagal pedometer, ki pri hoji ali teku šteje korake, pretečeno razdaljo ter oceni porabo kalorij in maščob. (mž)



Foto: Omron

Bliža se 4. DM-tek za ženske

V Parku Tivoli v Ljubljani bo 30. maja že 4. DM-tek za ženske, na katerem se bodo udeležence lahko odločile za 5- ali 10-kilometrsko progo. Letos bodo tekačice prejele tudi zobno ščetko Curaprox CS 5460. Zaradi hormonskih sprememb, ki se dogajajo v življenju ženske, so te bolj dovzetne za razvoj vnetja dlesni. Pogoj za razvoj vnetja dlesni so bakterije v mehkih zobnih oblogah (plaku). 5.460 finih tankih ščetin ščetke Curaprox omogoča temeljito odstranjevanje mehkih zobnih oblog, kar je eden izmed temeljnih korakov na poti preprečevanja vnetja dlesni in ohranjanja zdravja. Več informacij o teku najdete na spletni strani www.tekzazenske.si. (mž)