

5 KANDIDATK SE PREDSTAVI

Na pragu preobrazbe

AKCIJA
HUJŠAJMO
Z ANJO

Tekst: ŠPELA ZUPAN
Foto: ŠIMEN ZUPANČIČ

Pomlad je v polnem razcvetu, naša akcija hujšanja pa se je začela. Izbranih 5 kandidatk bo skupaj z nami ter s pomočjo naših pokroviteljev, osebnih trenerjev, psihologinje in drugih strokovnjakov klestilo odvečne kilograme ter spreminjalo svoj življenjski slog. Njihove napore bomo spremljali vse do sredine maja, ko jih bomo ponovno postavili na tehtnico in poročali o rezultatih. Najprej pa vam predstavljamo 5 srečnic, ki se, motivirane in polne optimizma, že pripravljajo na pomladno preobrazbo.

Kandidatke so pred začetkom naše akcije stopile na tehtnico, ki je pokazala:	Telesna masa	Idealna telesna masa
Vesna Piškur	80 kg	70,20 kg
Ekaterina Uzar	73 kg	70,20 kg
Urša Bročič	73 kg	52,20 kg
Natalija Ručigaj	82 kg	63,90 kg
Nevenka Hren	85 kg	57,60 kg



Izbrane kandidatke smo oblekli v trenirke in majice blagovne znamke MAYA MAYA. Hujšale bodo pod strokovnim nadzorom osebnih trenerjev, Marka Mraka in Roka Svetka.

Gospa Carlota Supan je kandidatkam predstavila novost za ohranjanje mladostnega videza, obrazni trener Facial flex, s katerim lahko enostavno in na povsem naraven način učvrstite obrazne in vratne mišice.

Naše izbranke smo povabili v Studio Marko Mrak v Ljubljani, kjer je osebni trener Marko Mrak ob pomoči osebnega trenerja Roka Svetka vsaki kandidatki posebej izmeril podkožno gubo, izračunal podatke o idealni telesni masi, svetoval o pravilni prehrani in primerni telovadbi ter jim dal nekaj napotkov za čim bolj učinkovito hujšanje.





Natalija Ručigaj (41)

profesorica, Mengeš
Teža: 82 kg
Višina: 171 cm

Natalija Ručigaj je kot profesorica matematike na srednji šoli stalno pod stresom, po službi pa jo doma čaka še družina. Pomoč pri domačih nalogah in učenju 11-letni hčeri in 8-letnemu sinu, ki sta sicer pridna v šoli, ji vzame kar precej časa. Po dolgem in napornem dnevu je zato pogosto utrujena, brezvoljna in brez energije.

Da bi naredila nekaj zase, je Natalija začela hoditi na fitnes, teči in igrati odbojko. Potem je morala zaradi zdravstvenih težav opustiti telovadbo in kilogrami so se začeli nabirati. »Sedaj spet telovadam, vendar gre počasi. Prišla sem do spoznanja, da samo vztrajnost, telovadba in pravilna prehrana pripeljejo do prave teže. Večkrat sem že uspešno shujšala, a kaj, ko se kilogrami potem tako hitro vrnejo. Moja cilja sta izgubiti do 10 kilogramov in doseči pravo mero telesnih oblin, posebno trebuha, zadnjice in nog, ki so pri večini žensk problem. Želim si imeti letom in višini primerno težo. S tem bi pridobila tudi samozavest.«



Vesna Piškur (22)

študentka, Postojna
Teža: 80 kg
Višina: 178 cm

»Že kot otrok sem bila debeluška, ob rojstvu sem tehtala kar 4,5 kilograma. Moja debelost se je nadaljevala skozi osnovno in srednjo šolo in tako je ostalo tudi na fakulteti,« pove Vesna Piškur, ki se zaveda, da so odvečni kilogrami posledica njenega nezdravega življenjskega sloga. Težko se namreč upre slaščicam, sladkarijam in pečeni hrani ter se premalo gibata. Preizkusila je že mnogo diet, vendar nobena od njih ni prinesla zelenih rezultatov.

Študentka 4. letnika Fakultete za socialno delo pravi, da želi svoj življenjski slog spremeniti predvsem zato, ker želi živeti in delovati normalno, kot vsi ostali ljudje. »Želim jesti normalno, imeti zdrave in uravnotežene obroke z občutkom sitosti. Enkrat v življenju hočem nositi 'normalne' konfekcijske številke in obleči ozke majice. Imeti hočem občutek, da sem lepa, da sem vredna in da znam to tudi izraziti v družbi. Moj cilj in največja želja je doseči 75 kilogramov ali kakšnega manj.«



Ekaterina Uzar (28)

diplomirani kemik,
nezaposlena, Rečica ob Savinji

Teža: 73 kg
Višina: 178 cm

Ekaterina Uzar je mamica dveletne hčerke. Prihaja iz Rusije, poročena pa je s Slovencem in živi pri nas od leta 2007. Svoj čas namenja družini in gospodinjstvom, sicer pa je že 3 leta brezposelna. »Morda tudi zato pridobivam na teži,« ugotavlja in pove, da se je v zadnjih 2 letih zredila za 10 kilogramov, ki se jih nikakor ne more znebiti. »Moj problem so boki in zadnjica, ki se širijo in širijo ... Mislim pa, da k temu pripomore tudi uživanje sladkarij, ki se jim ne morem upreti.«

Na akcijo Hujšajmo z Anjo se je prijavila, ker želi shujšati pod strokovnim nadzorom, njen cilj pa je izgubiti 5 kilogramov.

Urša Bročič (27)

aranžerka, Škofljica
Teža: 73 kg
Višina: 158 cm

Urša Bročič, mamica 15-mesečnega sinka Liama Sama, dan preživi podobno kot druge zaposlene mame: služba do 15., 16. ure ter celo dlje, potem prideta na vrsto kuhanje in čas, ki ga preživi s svojim sinom. »Ostane mi zelo malo volje, da bi se odpravila na kakšen trim ali aerobiko, vendar pa si zelo želim, da bi bila vsaj trikrat tedensko del mojega dneva tudi telovadba.«

Mlada mamica je v nosečnosti pridobila 25 kilogramov, do zdaj pa ji je uspelo shujšati za 16 kilogramov. S svojo težo še vedno ni zadovoljna, zato se je odločila za sodelovanje v naši akciji. »Imam polno omaro oblačil, ki jih ne morem nositi, je pa tukaj še večji razlog, zakaj si želim shujšati - 3. septembra se bom poročila in res si želim, da bi imela nekaj kilogramov manj. Moj cilj je izgubiti vsaj 7 kilogramov.«



Nevenka Hren (56)

upokojenka, Koper
Teža: 85 kg
Višina: 164 cm

Nevenka Hren zase pravi, da je aktivna upokojenka, saj še vedno dela 4 ure na dan ter skrbi za gospodinjstvo in vrt. Veliko peče, dobro kuha in obožuje sladice.

Velik apetit, premalo gibanja in pomanjkanje vztrajnosti so po njenem razlogi, da so se ji od 40. leta dalje začeli kopičiti odvečni kilogrami, ki se jih skuša znebiti. »Pozimi je to še težje, ker se manj gibam, slabo vreme pomeni tudi manj hoje in sprehodov ter uživanje več hrane.«

Nedavno upokojena administrativna tehničarka in mati dveh odraslih otrok je odločena, da nabiranje kilogramov naredi konec. »Zadnji čas je, da shujšam. Prihajajo topli dnevi, pomlad, poletje, razlogov je torej dovolj. Moj cilj je izgubiti od 7 do 10 kilogramov.«



Naše kandidatke si bodo med vsakodnevnimi naporji gasile žejo z vodo Zala iz Pivovarne Union in se krepčale z nizkokaloričnimi prigrizki Bicerntury.

Kandidatke bodo skozi celotno akcijo hujšanja klestile kilograme:

Z uživanjem izdelkov linije Bicerntury Nackis

Naše dame se bodo med drugim krepčale z izvrstnimi izdelki španskega proizvajalca Bicerntury, ki so izvrsten vsakdanji prigrizek z izredno nizko vrednostjo kalorij, zaužijete pa jih lahko kjerkoli in kadarkoli.

Kandidatke bodo pile tudi dietni čaj Silhouette, ki je mešanica zelenega čaja z aromo mete in je hkrati izredno bogat z antioksidanti, ščiti organizem pred oksidacijo, aktivno napada proste radikale, uravnava raven holesterola ter pripomore k boljšemu zdravju srca in ožilja.

Uživale bodo tudi v koruznih ploščicah Nackis z zmanjšano vsebnostjo soli, ki so brez konzervansov in barvil, vsebujejo pa le 30 kcal. Z njihovo pomočjo si bodo potesile lakoto, obenem pa poskrbele za svojo postavbo.

Nov izdelek iz njihove linije zdravih prigrizkov so mini krompirjeve ploščice, ki se kar topijo v ustih. Te pa bodo naše dame lahko grizljale kjerkoli in kadarkoli: same, v družbi, službi, na poti, doma ali pa kar v telovadnici.

S pitjem velikih količin vode

Za normalno delovanje telesa naj bi zaužili od 2 do 3 litre vode na dan. Še posebej pomembno pa je, da izgubo tekočine pri potenju čim prej nadomestimo.

Za pogasitev žeje in odplavljanje strupov iz teles naših kandidatk bo skrbela izvirska voda Zala, ki je bogata z minerali. Njeno kakovost preverjajo z znanstveno prizanimi fizikalno-kemijskimi, biološkimi in mikrobiološkimi testi, potrjuje pa jo mednarodni certifikat kakovosti NSF, ki ga je Zala kot prvi izvirske vodi v Sloveniji podelilo neodvisno ameriško podjetje za nadzor kakovosti.

Z rednimi obiski lepotnih centrov

Topljenje maščobnih celic bo potekalo z aparatom Ultratone Futura PRO, ki združuje več različnih programov za hujšanje in ponovno vzpostavljanje telesnega ravnovesja: biostimulacijske programe z lipolizo za raztapljanje maščevja, ultrazvočno kavitacijo za razbijanje maščobnih zalog, biofrekvence, ki čistijo telo škodljivih snovi, in ne nazadnje kromoterapijo, pri kateri se z barvo in svetlobo ustvarja v telesu energijsko ravnotežje. Da bodo rezultati zagotovo opazni, pa bo poskrbela tudi patentirana tehnologija Icoone, nova metoda mikroalveolarne stimulacije, ki pomaga pri odpravljanju celulita, lokaliziranih maščob in negi povešene kože.

Izbranke, za katere bodo v lepotnih centrih skrbele terapevtke, bodo prve rezultate opazile že po obisku ali dveh.

Vesna, Ekaterina, Urša, Natalija in Nevenka bodo hujšale v centrih Ultratone po Sloveniji:

- **DOMŽALE - KALLISTE KLINIKA,** Slamnikarska 3b, tel.: (01) 724 43 00
- **KOPER - KOZMETIČNI SALON MAJA KOLNIK ŠVARA,** Tominčeva 1, tel.: (05) 627 17 97
- **LJUBLJANA - BM STUDIO,** Dunajska 63, tel.: (01) 437 41 68
- **POSTOJNA - KOZMETIČNI SALON TAMARA,** Cesta v Staro vas 3, tel.: 041 423 220
- **VELENJE - KOZMETIČNI STUDIO MOJCA,** Goriška 41, tel.: 031 804 990



POMLADNA PREOBRAZBA SE PRIČENJA

Izbrali smo 5 kandidatk!

AKCIJA
HUJŠAJMO
Z ANJO

Tekst: ŠPELA ZUPAN

Odziv na poziv za našo akcijo Hujšajmo z Anjo je bil neverjeten, saj smo na naše uredništvo in preko elektronske pošte do 14. marca, ko je bil zadnji dan za prijavo, prejeli veliko pisem. Ker je bila izbira velika, smo se kar težko odločili, katere srečnice bodo hujšale z nami, na koncu pa vendarle izbrali 5 kandidatk, ki se bodo že ob koncu maja lahko veselile rezultatov trdega dela. Vas zanima, kdo vse bo v tem času skrbel zanje?

Anjine kandidatke za hujšanje

- NEVENKA HREN, Koper
- VESNA PIŠKUR, Postojna
- URŠA BROČIČ, Škofljica
- EKATERINA UZAR, Rečica ob Savinji
- NATALIJA RUČIGAJ, Mengeš

Kdo bo skrbel za izbranke?

Centri Ultratone

Centri Ultratone po Sloveniji bodo glavne zvezde naše akcije, saj bodo izbranke vanje zahajale na redne terapije.

Topljenje maščobnih celic bo potekalo z aparatom Ultratone Futura Pro, ki združuje več različnih programov za hujšanje in ponovno vzpostavljane telesnega ravnovesja. Med njimi naj omenimo biostimulacijske programe z lipolizo za raztapljanje maščevja, ultrazvočno kavitacijo za razbijanje maščobnih zalog, biofrekvence, ki očistijo telo škodljivih snovi, in ne nazadnje kromoterapijo, pri kateri se z barvo in svetlobo ustvarja v telesu energijsko ravnotežje. Z dodatkom patentirane tehnologije Icoone, nove metode mikroalveolarne stimulacije, ki pomaga pri odpravljanju

nju celulita, lokaliziranih maščob in negi povešene kože, pa bodo rezultati izjemni. Icoone je namreč edina tehnologija na svetu, ki lahko sprošča MMAS (multimikroalveolarno stimulacijo) s pomočjo negovalnih valjčkov z mikrovakuolami. Tako se ob vsakem prehodu v kožo sprosti kar 1180 mikrostimulacij na vsak kvadratni decimeter telesa. Vsak alveolarni valjček preko kožnega tkiva razširi delovanje z neverjetno natančnostjo na celotno telo, s čimer poudari njegovo obliko in obseg ter uskladi harmonijo oblin, ob tem pa ne poškoduje tkiva.

Ne po koliko terapijah se bodo pokazali prvi rezultati? Kristin Schaefer Centonfanti iz podjetja Ultratone, strokovnjakinja na področju biostimulacije, pravi, da nekaj centimetrov skopni že po prvi 30-minutni terapiji, najopaznejše pa se maščoba stopi po 9 do 18 posegih.

Centri Ultratone, ki bodo skrbeli za naše izbranke:

- DOMŽALE - KALLISTE KLINIKA, Slamnikarska 3b, tel.: (01) 724 43 00
- KOPER - KOZMETIČNI SALON MAJA KOLNIK ŠVARA, Tominčeva 1, tel.: (05) 627 17 97
- LJUBLJANA - BM STUDIO, Dunajska 63, tel.: (01) 437 41 68
- POSTOJNA - KOZMETIČNI SALON TAMARA, Cesta v Staro vas 3, tel.: 041 423 220
- VELENJE - KOZMETIČNI STUDIO MOJCA, Goriška 41, tel.: 031 804 990



PIVOVARNA UNION

Dobrih rezultatov skorajda ni brez napora, ta pa vključuje tudi potenje, pri katerem izgubimo veliko tekočine. Slednjo moramo zato čim prej nadomestiti. Za normalno delovanje telesa naj bi zaužili od 2 do 3 litre vode na dan, pri tem pa je pomembno predvsem to, kakšno vodo pijemo.

Če nismo prepričani, ali je kakovost vode, ki priteče iz pipe, ustrežna, raje sezimo po ustekleničeni vodi, saj je njena kakovost veliko bolj nadzorovana. Zaščiten z debelo plastjo nepropustnih kamnin je varna pred zunanjimi vplivi in hkrati oplemenitena z minerali. Takšna je izvirska voda Zala Pivovarne Union, s katero si bodo gasile žejo tudi naše dame.

Kakovost izvirske vode Zala preverjajo z znanstveno priznanimi

fizikalno-kemijskimi, biološkimi in mikrobiološkimi testi. Voda Zala že na izviru ustreza vsem kakovostnim zahtevam, zato jo polnijo brez tehnološke obdelave, po polnjenju pa izvajajo redne fizikalno-kemijske analize vode in embalaže, ki kažejo, da sta kakovost in zdravstvena ustreznost Zale enaki pred polnjenjem in po njem. To dokazuje tudi mednarodni certifikat kakovosti NSF, ki ga je Zala kot prvi izvirski vodi v Sloveniji podelilo neodvisno ameriško podjetje za nadzor kakovosti.

Potrdilo, da je vredna zaupanja, pa je Zala, prva embalirana slovenska voda, dobila tudi v letošnjem letu. Bralci revije Reader's Digest so jo v raziskavi Trusted Brand označili kot ustekleničeno vodo, ki je najbolj zaupanja vredna med slovenskimi ustekleničenimi vodami, in jo obnem prav zaradi tega priporočajo tudi drugim.

BICENTURY

Ko se resnično odločite spopasti z odvečnimi kilogrami, morate seveda paziti tudi na vnos kalorij v telo. Pri tem so vam lahko v pomoč različni prehranski dodatki in nadomestki, po možnosti takšni, s katerimi se boste še lažje znebile odvečnih kilogramov in maščobnih blazin. Podjetje Bicentury ponuja nadomestila obrokov, ki so učinkovita pri nadzoru izgubljanju telesne teže, saj vsebujejo uravnotežen vir hranilnih sestavin, vitaminov, aminokislin in mineralov, zaužijete pa jih lahko kjerkoli in kadarkoli.

Hujšanje bo lažje s pitjem dietnega čaja Silhouette- mešanice zelene čaja z vonjem mete. Zeleni čaj se kot tradicionalna rastlina uporablja v azijski medicini ter predstavlja dobro počutje, harmonijo, lepoto, vedrino in jasnost. Bogat je z antioksidanti, ki pripomorejo k zmanjšanju in ohranjanju telesne teže. Poleg naštetega tudi ščiti organizem pred oksidacijo in aktivno napada proste radikale (na primer oksidacijske molekule), ki škodijo celicam in zavirajo njihovo rast. Čaj uravnava raven holesterola,

njegovo redno uživanje pa povezuje tudi z boljšim zdravjem srca in ožilja.

Prekomeren vnos soli oziroma natrija je dokazano eden pomembnejših dejavnikov tveganja za zdravje in pri podjetju Bicentury se tega zavedajo. Uspelo jim je izdelati ploščico z le nekaj grami koruske, ki vsebuje zgolj 30 kcal, vendar kljub temu pomaga potešiti lakoto in obnem poskrbi za vašo postavbo.

Naše kandidatke se bodo tako okrepcale s korusnimi ploščicami Nackis z zmanjšano vsebnostjo soli, ki so brez konzervansov in barvil. Zaužijete jih lahko same ali pa v kombinaciji z drugo hrano, sladko ali slano, hladno ali toplo.

In ko bodo naše dame poskusile korusne ploščice Nackis, bodo zagotovo navdušene tudi nad mini izvedbo ploščic, ki jih bodo lahko zaužile brez drobljenja. Bicentury predstavlja mini krompirjeve ploščice Nackis Bicentury, ki jih lahko grizljate kjerkoli in kadarkoli: sami, v družbi, v službi, na poti, doma ali pa kar v telovadnici.



STUDIO MARKO MRAK

Marko Mrak je trener fitnesa AFA in FŠ ter kondicijski trener, ki je sodeloval in še sodeluje z različnimi slovenskimi in tujimi vrhunskimi športniki in športnimi klubi, kot so Peter Mankoč, Raša Sraka, Blaž Medvešek, Sofija Djelič, Aljaž Sedej, RK Krim, RK Budućnost, Ženska rokometna reprezentanca Črne gore, JK Bežigrad, Ženska rokometna reprezentanca Slovenije, Odbojarski klub Kamnik in drugi.

Anjinim izbrankam bo do vitkejše postave pomagala kar cela skupina trenerjev pod vodstvom Marka Mraka. V Studiu Marko Mrak bodo najprej zabeležili njihovo zdajšnje težo, jim izmerili kožno gubo, nato

pa bodo glede na njihove zmoglosti zanje sestavili program gibanja in jim pokazali vaje, s pomočjo katerih bodo kilogrami kar kopneli. Poučili jih bodo tudi o zdravi prehrani ter ločevanju dobrih in slabih živil, načrtovanju obrokov vnaprej, pravih kombinacijah živil ter upoštevanju glikemične obremenitve zaužitih jedi. Z njihovo pomočjo in motivacijo bo našim srečnicam zagotovo uspelo doseči cilj.

TERAPEVTKA MARIJA BREZNIKAR

Marija Breznikar, univerzitetna diplomirana psihologinja, specialistka kliničnega psihologije iz psihohigijskega dispanzerja Zdravstvenega doma Ravne na Koroškem, je sodna izvedenka, obnem pa se intenzivno ukvarja s klinično psihološko diagnostiko in terapijo duševnih motenj ter boleznih pri odraslih, kot so stresne in prilagoditvene motnje, motnje osebnosti, vedenjske in čustvene motnje, pomaga pri zdravljenju odvisnosti od alkohola in drugih psihoaktivnih snovi, njeno močno področje pa je tudi zdravljenje bolezenske debelosti. »V uvodno obravnavo sprejemem vsakogar, ki ima urejeno zdravstveno zavarovanje in napotnico. Ocen o morebitnem nadaljnjem vodenju pa oblikuje skupaj s pacientom. Po treh do petih obravnavah lahko podam tudi strokovno mnenje z izvidom za pacienta in terapevta,« razloži.

Marija Breznikar poudarja, da zdravljenje težav, povezanih z debelostjo, še zdaleč ni enostavno. Sprva smo nemočni in zmedeni, saj nismo sposobni in pripravljeni prisluhniti ne sebi ne drugim. Šele čez čas se začnemo zavedati stvari, ki jih je treba spremeniti, in tistih, ki jih moramo sprejeti. »Ko ugotovimo, da potrebujemo pomoč, moramo zaprositi zanj, drugače je ne bomo dobili,« pozove bralke Breznikarjeva in poudari, da je zelo pomembno poiskati terapevta, strokovnega svetovca, ki mu lahko zaupamo.

Marija Breznikar je velikodušno ponudila priložnost našim petim izbrankam, ki jim bo prek izčrpnega individualnega pogovora svetovala, kako se lotiti spremembe, da ta zanje ne bo prenaporna in da se je bodo, notranje motivirane, oklenile za vse življenje.



BABYLISS

Tudi ko bo hujšanje zaključeno, bodo naše dame še naprej skrbele za vitko linijo in spremljale svojo težo, saj bodo ob koncu akcije za nagrado prejele digitalne tehtnice BabyLiss SLB11E, ki jih odlikujejo ozka linija, dvojni pokrov v svetleči beli barvi, zaslon XXL LCD (68 x 82 mm) in 4 senzorske cone za večjo natančnost podatkov. Tehtnice BabyLiss so enostavne za uporabo in programiranje, imajo 2 spominski mesti z neposrednim pristopom, informacije pa so združene in na voljo takoj. Na velikem zaslonu se tako izpišejo indeks telesne mase, teža, vsebnost maščobe in vode v telesu, izriše pa se tudi graf v barvni lestvici, ki prikazuje 7 zadnjih tehtanj.

MAYA MAYA

Da bo hujšanje lažje, prijetnejše in predvsem bolj udobno, pa bodo poskrbeli pri podjetju MAYA MAYA, ki našim izbrankam podarja trenirke in majice.

