

[NUŠA GNEZDA]

FIT JE DOMA V RAZLIČNIH TELESIH

Zdrava pamet, pozitivna samopodoba in sprejemanje svojega telesa z vsemi napak(ic)ami vred so glavno vodilo osebne trenerke, specializirane za mamice po porodu. Kdor išče čudežne rešitve, ki čez noč pričarajo idealno telo, pri Nuši ne bo našel razumevanja!

Intervju: Katarina M. Bajt Fotografija: Isa Gauvin

Katere tipične napake delajo ženske, ki jih srečuješ pri svojem delu?

Preveč pregreh, opažam tudi veliko utehe v hrani, nepoznavanje makrohranil, primanjkuje jim uravnotežene prehrane. Preveč uživanja ogljikovih hidratov in premalo beljakovin – tako pač ne moremo računati na mišice.

Danes imaš zelo razdelane pojme, vedno pa nisi imela tako urejenih misli, kajne?

Bila sem čista upornica. Ker sem imela težave s prehranjevalnimi vzorci, sem se vpisala na Fakulteto za šport in začela spoznavati fitness tudi z rehabilitacijskega vidika. Ko sem rodila, pa mi je to znanje pomagalo, da sem se prej spravila v formo in se nato specializirala za mamice po porodu.

Praviš, da ima vsaka ženska po porodu kup težav, posebnosti. Ob tem se mi vsiljuje vprašanje, ali je porod potem res tako naravna stvar, kot naj bi bila, če smo po njem spremenjene, drugačne?

Večkrat se sliši, da so naše babice rodile in naslednji dan že delale na njivi, pa jim ni bilo nič. Pa je to res, da jim ni bilo nič? Po porodu veliko žensk v želji po popolnem telesu skoči na prvo vadbo, ki po navadi škodi telesu po porodu.

Pride do težav, kot so inkontinenca, zdrs medeničnih organov, diastaza rektusov itd. Tega je res ogromno, vendar ženske iz nevednosti izbirajo nevarno vadbo, ta pa ni nujno škodljiva samo za ženske, ki so ravno rodile, ampak tudi za veliko tistih, ki so rodile kadarkoli v življenju.

Kako te je zamikalo ženskam skozi posej povedati, da ni treba biti popolna?

Vsak takšen zapis, ki ga objavim, je tudi zame. Izhajam iz tega, kar zmoti mene,

kar je mene pripeljalo do sem. Bila sem prehransko zmedena, imela težave z anksioznostjo. Napačni, vsiljeni pogledi nase kvarijo samopodobo in tudi svet.

Pridejo k tebi tudi ženske, ki niso same motivirane za spremembo, ampak pridejo zaradi moškega pritiska?

Ne, nisem še doživela tega. Vsekakor moški ne iščejo popolnosti, ženske imamo v glavi to sliko, tekmujejo med sabo in s sabo.

Ti si po svoje tudi neke vrste psihoterapevt svojim strankam? (Smeh.)

Ja, kar precej, res je, temu delu 'treninga' posvečam precej pozornosti.

Kje si pa ti našla moč za spremembo svojega življenja v kriznih časih?

To je bilo v dvajsetih, po koncu treniranja atletike sem se malo zredila in se začela zavedati, da bo potrebna sprememba. Zapadla sem v prehranske ekstreme, na koncu pa je bila moja glavna motivacija prav to, kar danes govorim, da ne sme biti: lepo telo.

(Smeh.) Šele po porodu sem prišla do pravega ritma prehranjevanja in gibanja.

Kaj ti je dalo rojstvo otroka, si kot mama dobila nov pogled na telo, ženskost?

Dalo mi je ogromno moči, zdaj sem mama, nihče mi ne more nič.

(Smeh.) Telesa ne jemljem več za nekaj samoumevnega, prišlo je spoznanje, da ne bo večno takšno kot danes.

Ko vidiš žensko, najbrž takoj pogledaš postavo?

Sploh ne, tudi opazim ne tega, in nikoli ne sklepam po postavi, koliko je nekdo aktiven. Rada rečem, da je fit doma v različnih telesih, to ni samo popolnoma definirana postava!

Velikokrat razbijaš mite o popolnih postavah, češ da so manipulacija filtrov, pravih kotov fotografiranja, prave svetlobe ...

Ja, ker je to čisto res. Primer modnih revij: modeli nekaj dni pred revijo stradajo in ne pijejo, da je postava čim bolj popolna. Določena početja so za moj okus na meji smrti, ženske pa vidijo samo končno sliko 'idealne' postave. Ja, pa so pripravljene za to skoraj umreti?

Nekakšen časovni okvir do cilja najbrž s stranko vseeno določita, ko pride k tebi z željami?

Seveda, ampak pri tem je treba upoštevati veliko dejavnikov, marsikaj je možno, ampak upoštevati je treba veliko faktorjev, zaradi katerih bova s stranko do cilja prišli počasneje: stres, neprespanost, majhen otrok, ki lahko tudi zboli ... Vse to in še marsikaj upočasnjuje proces.

Tvoj življenjski slog je aktiven, z družino veliko potujete, če se ne motim?

Ja, smo avanturisti, obema s partnerjem veliko pomeni svoboda. Na potovanjih se to kaže kot spontanost, radi smo povezani z naravo, zato radi surfamo.

Si kot mama podobna kot trenerka – ne kompliciraš, ne siliš v kalupe?

Vsekakor, predvsem kot človek sem takšna, in z enako filozofijo tudi vzgajam. Otroka bom vsekakor vedno podpirala, tudi v drugačnosti.

Za konec nam še povej, kateri je bil tvoj največji pogum, kaj te je najbolj izbrusilo?

To, da sem se odločila, da ne bom nikoli šla v službo in imela koga nad sabo. Za svojo svobodo sem pripravljena narediti vse! ■