

GRAZIA
INTERVJU

Nuša, znana si po tem, da si ne želiš strank, ki od tebe želijo čudežne in ekspresne rešitve. Kako je s tem?

Želim, da ženske stojijo z nogami na tleh in vejo, da v enem mesecu ne bo čudeža. Ne moremo pričakovati, da se bo po 20 letih kavča in čipsa tako rekoč čez noč zgodil preobrat. Če razumejo to, potem smo na isti valovni dolžini.

Kaj hočeš ženskam povedati s svojimi skorajda antireklamnimi izjavami, da po porodu ne bodo nikoli več takšne kot prej? Da stvari nikoli več ne morejo biti enake?

Ja, to je ključno. Seveda se tudi lahko zgodi, da je postava še boljša kot pred porodom, ni pa to moj pristop. V treh mesecih do popolne postave – to ne obstaja, mogoče se to zgodi enemu na tisoč primerov. Hočem, da najdemo način življenja, se pravi redno vadbo in prehrano, ki je preprost in ne zahteva preveč odpovedovanja.

Si zagovornica kakšne prehranske smeri, prisegaš na določen tip prehrane?

Predvsem sem prepričana, da dieta, ki se je ne zmoremo držati vse življenje, ni primerna za nas. Če ob njej trpimo in se preveč odpovedujemo, pa pri tem ne mislim na prenehanje, potem to enostavno ni prava pot. Treba se je naučiti uravnavanja, zmernosti. Če smo se pregrešili pri enem obroku v dnevu, se je tega treba zavedati pri naslednjih obrokih. Če seveda želimo rezultate!

