

NR 6
JUNI 2010
PRIS INKL
MOMS 46:-
NOK 61,
€ 7,60

SPECIALTIDNINGEN
FÖR KROPP & SJÄL

MåBra

Platt mage! 24 knep som funkar!

Maten som
förlänger
livet
...med 5-15 år!

Testa: Äter du rätt?



Babben Larsson:
Så tog jag
kontroll över
sötsuget

Slipp fotproblemen
Enkel bot mot 7 vanliga besvär

40 bikini
& baddräkter
...för dig med former

Älska din ålder
Psykologens råd mot åldersnoja

Gungskorna
som ger dig
fast rumpa!

Grillfest
lätt & läckert!

32
viktsäkra
recept



DESSUTOM: Vikt-tidning på köpet!

MåBra

Kom i form!

**Fast rumpa
med specialskor?**

Vi har provat!

**Platt
mage nu!**

**Snabbkne-
& magiska
övningar**

**Läcker
veckomeny
med håll
vikten-garanti!**

...med kalorikoll

Grillfest!

• Burgare • Spett • Fisk • Såser • Sallader • Fruktgott

Vi testar: Grillkorv light

**Tanja
tränar
Hollywoods
stjärnor:**

Kändisarna sin dröm

Tanja Djelevic

Ålder: 39 år

Från: Kristianstad

Bor i: Los Angeles

Yrke: Personlig tränare
och Wellness Coach.
Har även en examen
i psykologi.

Med Tanjas
peppning orkar
skådespelerskan
Judy Greer ta i
ännu lite mer.
- Den här tjejen
ger alltid hundra
procent, berättar
Tanja.

fixar

Tanja Djelevic är svenskan som tränar Hollywood-stjärnor – och bloggar för MåBra! Här berättar hon om livet som personlig tränare i Los Angeles drömfabrik.

AV ANNA ERIKSSON FOTO: ANNA MARIA ZUNINO NOELLERT, ALL OVER

kropp hos mig

Tanja Djelevic har dansat, gympat och tränat på gym så länge hon minns. Hon visste tidigt att hon ville hålla på med träning på heltid och utbildade sig hemma i Sverige. Men Tanja kände sig rastlös – och för 15 år sedan lämnade hon hemstaden Kristianstad för att plugga psykologi i Los Angeles.

– Jag hade varit där en gång tidigare och blev kär i solen, träningen – och alla snygga killar!

Under studietiden jobbade Tanja extra på gym, och fick sedan jobb som personlig tränare på filmbolaget Paramount Pictures. Där kom hon i kontakt med flera stora Hollywood-stjärnor. Hon har tränat skådespelare som Uma Thurman, Jennifer Gardner, Brad Pitt, Kate Beckinsale och artisten Pink.

– De är ju faktiskt vanliga människor egentligen, kanske lite mer osäkra. De vill verkligen vara omtyckta. Men det kommer ju med jobbet att tvingas vara perfekt hela tiden, säger Tanja.

Men kändisarna är inte felfria. Inför sin muskulösa roll i filmen *Troja* var Brad Pitt långt ifrån ett muskelberg – dessutom kedjerökte han. Han fick träna stenhårt för att bygga upp musklerna – och naturligtvis fimpa cigaretterna.

Tanja tränade även Uma Thurman inför och under storfilmen *Kill Bill*. Rollen som hämndlysten yrkesmör-

dare krävde stenhård träning – och Uma, som precis fött barn, var nära att knäckas av den tuffa träningen.

– Det var intensivt, vi tränade flera timmar om dagen. Hon skulle gå ner snabbt i vikt och samtidigt lära sig att slå. Då fick jag verkligen peppa och coacha, säger Tanja.

Den senaste i raden av kändisar som Tanja tränat är skådespelerskan Judy Greer.

– Judy kom till mig för ett par år sedan och var i ganska dålig form då. Hon är en person som alltid ger 100 procent, försöker aldrig fuska eller komma med ursäkter, säger Tanja. Nu är hon i toppform och har aldrig mått så bra.

Att vara personlig tränare i Hollywood innebär en ständig kamp mot ett ideal där tjejerna ska vara smalare än smalast. Tanja jobbar därför mycket med att försöka skapa ett sundare ideal bland sina klienter – men menar att det bara finns några få som verkligen har en avspänd inställning till sin kropp. En av dem är sångerskan Pink. Går hon ner i vikt är det för att hon själv vill det – inte för att någon annan kräver det av henne.

– Hon brukade sjunga när vi tränade. Det var jättekul. Jag älskar musik och hon har en av de vackraste rösterna jag någonsin hört, berättar Tanja.

Tanja har blivit utnämnd till en av USA:s bästa personliga tränare, men

har egentligen aldrig haft som mål att bli kändistränare.

– Visst är det roligt att få vara med på Pinks födelsedag till exempel, men det bästa med mitt jobb är att jag träffar massor av roliga, kreativa och galna människor hela tiden! Man kan inte annat än älska sitt jobb! ●

Kändisar som Tanjas tränat



Brad Pitt: Var kedjerökare



Uma Thurman: Nära knäckas av den hårda träningen



Matt Dillon: Älskar bröd och pasta – och att dansa salsa!



Pink: Gillar inte styrketräning

Utdrag ur Tanjas blogg:

"Jag lyssnar, men tror inte mina öron. Min klient, ursnygg men lite mager, har precis klämt ur sig att hon behöver gå ner fyra, fem kilo till sin nästa film. Västvärldens Barbie-kroppsideal är format efter samma mått överallt, men

självlklart är det extremt i Los Angeles. Här ska man helst vara pinnsmal med stora tuttar (gör inget om de är fejkade, kanske till och med bättre, ingen häng-risk...).
Jag gillar inte att använda ordet "fett" längre. Har

insett hur värdeladdat det här ordet kan vara. I min fysiologidränkta värld är en fettcell, just en fettcell. Men mina kunders förfärande ansiktsuttryck har gjort att jag slutat använda det här ordet. Jag använder ordet "fluff" i stället!"