

Nr 16 8 april 2009  
Pris 22:-  
Finland 4:30 €

STORA PÅSKNUMRET!

# allas

Lotta pustar ut  
efter hemlig  
operation!

## SNABBA PÅSKMATEN

Ägg och sill  
Lax och kyckling  
för många

Njut av

## VÅREN I TRÄDGÅRDEN!

FYND FÖR UTEPLATSEN!

Parasoller, utemöbler, dynor, loppisfynd...  
Duka i det gröna  
Samplantera i kruka

44  
helgfestliga  
**KRYSS**  
& sudoku



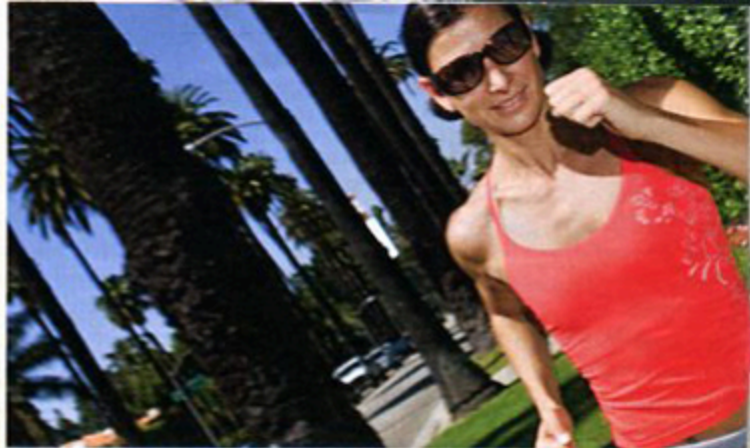


**Storebror är viktigare  
än filmstjärnorna**

# Tanjas råd från Hollywood räddade Milan

Sex gånger i ambulans till lasarettet. Överviktig och med hjärtproblem hade Milan nått vägs ände. I dag strålar han av hälsa. Mycket tack vare lillasystern och hälsoexperten Tanja som även hjälpt Brad Pitt och Uma Thurman att komma i form...

AV LEILA  
RUDELIUS  
FOTO:  
HANS-PETER  
BLOOM,  
MORGAN  
NORMAN, IBL



Jogging bland palmer i filmstjärnornas stad. Tanja lever ett liv som många bara kan drömma om.

Syskonen Milan och Tanja Djelevic är på sällsynt besök hos mamma Šlobodanka. Hon är den enda i familjen som är kvar i hemstaden Kristianstad sedan pappa Djoka gick bort för fem år sedan.

Vi har bestämt träff vid ett kafé och Tanja och Milan kommer punktligt gående på trottoaren i svarta yllekappor som fladdrar i den kyliga vinden. Tanja hälsar med ett bländande leende och berättar att hon

fortfarande är lite jetlaggad efter resan från USA, där hon bor sedan 13 år tillbaka. Vi slår oss ner i konditoriet och beställer kaffe. Tanja beslutar sig också för en kaloririk chokladboll som hon tar med sig till bordet där hon







Brad Pitt, här på gym i komedin "Burn after reading", är en av de stjärnor Tanja tränat.

håller upp vatten i glas till alla.

– Man ska alltid dricka lika mycket vatten som man dricker kaffe, predikar hon.

Det här med hälsa, kost och motion är som religion för Tanja som alltid mer eller mindre varit en tränings-

och hälsofantast. I Kristianstad blev hon certifierad tränare och ledde under ungdomsåren bland annat kurser inom aerobics, gymna och dans. Tanja är bara hemma på besök cirka en gång om året numera, men hon ringer sin mamma varje vecka.

### Blev punkare

Båda föräldrarna arbetskraftsinvandrade från det forna Jugoslavien på 60-talet och hamnade först i Jönköping, där Milan och Tanja föddes. Men större delen av uppväxten tillbringade syskonen i Kristianstad, dit familjen flyttade på 70-talet.

Det skiljer fem år mellan dem: Milan är 42 och Tanja 37, och lillasyster har alltid sett upp till storebror.

Och eftersom Milan var en duktig friidrottare i de yngre tonåren var det självklart att Tanja också skulle börja friidrotta. Tanja följde i sin brors fotspår så gott hon kunde, men när hans musikintresse tog över skildes deras vägar åt.

– Jag la idrotten på hyllan, började spela gitarr och blev punkare i stället, säger Milan.

Efter rockdrömmarna som aldrig blev annat än en dröm ville Milan bli författare och började på skivbolaget på Skurups folkhögskola.

Flera år senare var det Tanjas förtjänst att hans dröm till viss del kunde uppfyllas. 2004 skrev han boken "Livskraft" tillsammans med systemen. Den handlar om Tanjas livsfilosofi när det gäller hälsa, kost och träning.

Hon förespråkar inget extremt leverne.

– Träning och en god och bra kost ska vara ett naturligt inslag i livet och måste funka individuellt, menar Tanja och stoppar i sig den sista biten av sin chokladboll.

– Man måste unna sig onyttigheter, men förstå att det inte går varje dag!

Tanja flyttade till USA 1996 för att läsa psykologi i Los Angeles. Hon är särbo och har en fisk som sällskap i sin hyreslägenhet i västra delen av Hollywood, ett område med många ryssar och homosexuella.

– Området kallas för "boystown" och är ett mycket säkert område att bo i. Där har jag alla mina svenska vänner och trivs jättebra!

För att dryga ut kassan under de sju år Tanja studerade för att ta sin mastersexamen arbetade hon parallellt som personlig tränare på ett gym där många av Hollywoodstjärnorna höll till.

Hon blev snabbt något av en favorit bland många skådespelare. Tanja blir nästan förlagen när hon ska prata om vilka kändisar hon jobbat med. Hon nämner Uma Thurman i förbigående och fortsätter prata om annat. Men jag kan läsa mig till att hon även jobbat med celebriteter som Brad Pitt, Pink, Kevin Spacey och Matt Dillon – stjärnor som behövt bli vältränade snabbt inför en filminspelning eller turné.

– Jag har fått göra mycket som många bara drömmer om, men jag har jobbat för det och haft tur att dörrar öppnats för mig, säger hon ödmjukt.

Tanja är ingen glamourtjej utan verkar trivas bäst där hon gör störst nytta. Som i det ideella hälsoprojekt där hon jobbar med att få överviktiga barn i en skola i ett lite sämre område i Los Angeles att leva hälsosammare och börja röra på sig.

– Eftersom jag inte har egna barn eller familj i närheten måste jag ha några att ösa min kärlek på, säger Tanja och skrattar.

### Blev utbränd

En som inte heller levde så hälsosamt var hennes storebror. Milan, som arbetat som journalist på olika dagstidningar i 20 år, fick sig för några år sedan en ordentlig tankeställare.



Minnena strömmar över Milan och Tanja när de besöker barnomens kvarter i Kristianstad.

– Jag jobbade för mycket, åfel, rökte, tränade inte och var överviktig. Jag har alltid varit stressstilig, men plötsligt så kroppen ifrån – jag hade gått över en gräns och blev utbränd, berättar han.

Milan hade hamnat i en ond cirkel. Sex gånger på kort tid fick han åka med ambulans in till lasarettet för att kolla bröstet som värkte och pulsen som slog alltför många slag.

Läkarna letade efter cancer men kom fram till att hjärtsmärtan och yrselanfallen var stresssymtom.

– Jag ville inte tro dem utan viftade bort det.

En läkare i Malmö intervjuade sedan Milan om hans livssituation och rådde honom att lägga ner hälften av sina stressande aktiviteter och i stället börja träna och tänka hälsosamt.

– När jag fattade allvaret ringde jag till Tanja som kom med en massa goda råd. Hon menade att jag måste må bra i kroppen för att orka och kunna göra det jag gör varje dag!

Och långsamt vände det – hälsotankarna började sätta

Forts på nästa sida

m-

er  
or  
ss  
er  
så  
oll





# Jag älskar min bror och vill att han ska hålla länge

jag äta bättre, motionera och tänka på ett hälsosammare liv, berättar Milan som i dag ser ut som hälsan själv.

För några år sedan tog han svart bälte i karate.

– Det tog mig fem år att nå dit. Det var en fysisk och psykisk seger!

– Snabbare kan man inte ta det, säger Tanja stolt över sin bror.

I dag är Milan karateinstruktör och tränar själv fyra dagar i veckan. Han är också medveten om hur viktig kosten är och försöker att äta bättre.

– Jag går upp och ner i vikt

och är inte så strikt som Tanja är med maten.

När Tanja förstod att Milan började fatta vad allt handlade om, vad hon menade och ville med sina hälsoråd, kändes det otroligt bra.

– Jag älskar min bror och vill ju att han ska hålla länge, därför krävs det att han tar hand om sin kropp, vilket han gör nu!

Efter boken skapade syskonen en uppmärksammat webbplats för träning och hälsoutveckling, där bland annat Tanja gav tips direkt på nätet.

Tanja beskriver hälsokonceptet

på hemsidan som ett bord som står på fyra ben: god och nyttig mat, träning, en sund mental attityd och vila. Man ska hitta det som passar en själv bäst och göra det bästa av det man har!

Livskraftssajten köptes sedan upp och numera vikarierar Milan som reporter på SR Blekinge vilket innebär att han får mer tid att vara med sin lille son och familj i Karlskrona.

– Mitt mål i dag är att ha kul och känna lust till det jag gör.

Tanja ser nöjd ut. Nu vet hon ju att storebror Milan tar hand om sig själv.

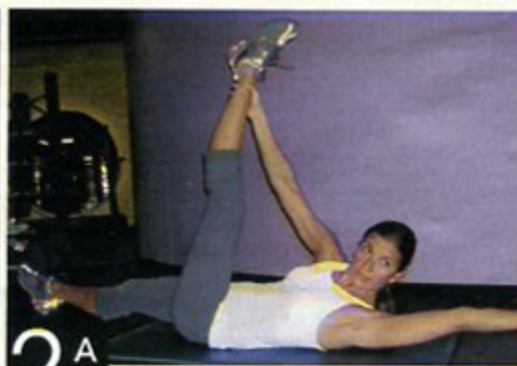
Tanja är glad och stolt över hur Milan förvandlats.

→ Forts från föreg sida  
sig hos Milan och till slut satte han på sig löparskorna.

– Jag minns att jag bara orkade springa 200–300 meter innan jag var helt slut. Då vägde jag 110 kilo och mina leder var slitna. Sakta men säkert började



1A  
B



2A  
B



3A  
B



## Träna med Tanja

Till sommaren kommer Tanja ut med en ny bok, "Detox ditt Liv" (Nygren & Nygren), med nyttiga hälsotips och övningar.

Här är några som stärker kroppen där man ofta är svag: mage, rygg, insidan av lår och de tre sätesmusklerna gluteus maximus, medius och minimus.

**ÖVNING 1: Bål, sätesmuskler och ben**  
**A:** Ligg på rygg med armarna utsträckta, gärna med en lätt vikt i ena handen. Böj på benen och ha fotsulan i golvet. Dra in magen, aktivera bäckenbottenmusklerna genom att knipa uppåt, inåt.

**B:** Skjut upp höfterna mot taket genom att spänna rumpan. Pressa samtidigt samman armarna som om du skulle klappa händerna. Repetera långsamt 15–20 gånger och andas med djupa andetag.

**ÖVNING 2: Bål, de sneda magmusklerna (obliquus) samt alla ryggmuskler som fungerar som stabilisatorer.**

**A:** Sträck ut benen. Ta tag i ena vristen med motsatt hand. Se till att sträcka sidan och ryggen och att hålla in magen. Vrid även på nacken och huvudet.

**B:** Gör samma sak åt andra hållet.

Om kraften i magen är för svag kan du böja på benen i stället. Upprepa långsamt 15–20 gånger.

**ÖVNING 3: Ryggen och hela baksidan av kroppen.**

**A:** Ligg på mage. Sträck armarna framåt, tärna bakåt och lyft hela kroppen från marken. Tänk på att samtidigt titta ner i golvet.

**B:** Böj på benen som på bilden och dra armbågarna bakåt för att spänna ryggen och lårens baksida. Här får hela baksidan av kroppen jobba. Upprepa långsamt 15–20 gånger.