

# stadium®

*magazine*

**NATURLIGA  
TRÄNINGSKLÄDER**

**KLASSISKA OCH  
COOLA KÄNGOR**

**BLI PIGG  
MED LJUS**

**TANJA DJELEVIC  
- EN STJÄRNTRÄNARE**

**MISSA  
INTE**  
säsongens  
snyggaste  
mössor!

**VARMA NYHETER  
- 10 SIDOR JACKSPECIAL**

**04.08**





Tanja Dželeović trivs med att ha flera bollar i luften. Hon är en person som ständigt söker nya utmaningar.





**Namn:** Tanja Djelevic. **Ålder:** 37 år. **Familj:** Mamma, min bror och hans familj och alla mina vänner. **Bor:** I West Hollywood i Los Angeles, i en lägenhet med Melrose Place-feeling. **Yrke:** Wellness-coach och personlig tränare. Utbildad psykolog och "hustränare" på Wellnetlife.se - ett friskvårdsvaruhus på nätet. **Bästa med jobbet:** Att jag får hjälpa till att inspirera andra att hitta hur just de vill leva. **Motto:** Lev i nuet. **Om du var USAs president för en dag:** Då skulle jag ändra på skolsystemet så att alla barn fick samma standard på sin utbildning. **Dold talang:** Skriver poesi. **Största last:** Dricker alldeles för mycket kaffe. **Fritidsintressen:** Har knappt någon fritid men gillar att resa och dansa. **Böcker:** Livskraft, B Wahlströms bokförlag, en bok om hur kost, självförtroende och attityd till träning hänger ihop. **Aktuell med:** Ny bok om träning som kommer i mitten av 2009. **Hemsida:** www.loudfitness.co

# Personlig stjärntränare

Tanja Djelevic från Kristianstad har sett såväl Uma Thurman och Pink som Brad Pitt och Matt Dillon svettas. Men långt ifrån gala-premiärer och stjärnglans hjälper hon också tonårstjejer att hitta självkänslan och få en annan syn sin kropp.

**Att hon skulle bli Hollywoodstjärnornas favorittränare och utsedd till Årets tränare i USA** flera år i rad kunde hon aldrig ana när hon satte sig på planet till Los Angeles för tretton år sedan. Nej, Tanja Djelevic åkte hit för att studera psykologi på Santa Monica Collage.

- Jag hade aldrig en tanke på att flytta till USA för gott, berättar Tanja på utpräglad skånska via en knastrig telefonlinje. Men det är svårt att inte låta sig förföras av den oerhörda kreativiteten som flödar här.

**Vi når henne hemma** i lägenheten i West Hollywood. Det är tidig lördagsförmiddag i Los Angeles, medan klockan är fem på eftermiddagen i ett höstgrått Sverige. En timme har vi på oss innan det är dags för Tanjas första träningspass. Hon ska upp i bergen och klättra med en klient och hennes tonårsdotter. Efter det åker hon raka vägen till klubben och leder en aerobicsklass. Någonstans vid lunch är hon hemma och slår sig ner vid skriv-

bordet. Just nu är det manus till olika fitnessvideor som ska bli klara. Tanja pratar på och hon har hela tiden nära till skrattet.

- Jo, jag arbetar med en ny bok också, utbrister hon efter en stund. En handbok med smarta träningstips man kan plocka fram vid behov.

**Tanja trivs med att ha flera** pågående projekt parallellt, hon söker ständig stimulans och letar nya utmaningar, ibland så stora att omgivningen inte räcker till. Kanske var det därför hon kände sig lite nedstämd de sista åren i Kristianstad, hon ville mer än hon kunde få utlopp för på hemmaplan. Trots att hon blev antagen till psykologlinjen i Stockholm reste hon över Atlanten för att studera.

Under studierna började hon smygjobba på olika fitnessklubbar, och med den arbetsmoral hon hade med sig från Sverige stack hon ut från mängden. Hon fick jobb som hustränare på filmbolaget Paramount Pictures.

**Text:**  
Susanne  
Hovenäs

**Foto:**  
Felicity  
Murphy





# 3

## träningstips från Tanja

1. Skriv en lista med skälen till att du vill börja träna. Vad är ditt mål? Är det att gå ner i vikt eller att få mer energi? Gå tillbaka till listan med jämna mellanrum. Ha tålamod och ha roligt hela vägen så får du ett stabilt resultat.

2. Förening nytta med nöje. Räcker inte tiden till för att umgås med syskon eller vänner? Ta en promenad tillsammans och du får både motion och en trevlig stund med nära och kära.

3. Lite tid? Investera i en tränings-dvd. Oavsett om du bara använder den 20 minuter åt gången är det ett steg mot att komma i gång. Och när du väl börjat ökar motivationen att höja träningstempot.





När Tanja kom till USA var det först och främst för att studera psykologi. Flera omständigheter gjorde att hon blev kvar och det är inget hon ångrar. Hon älskar att vara ute i solen.

→ - Jag råkade komma till rätt ställe och det ena ledde till det andra. Jag har haft tur, skrattar hon. Men det är inte bara tur. Tanjas envishet (själv kallar hon sig tjurskallig) och hennes filosofi om att kropp och själ hänger ihop är en stor del i hennes framgång.

- Jag tror att nyckeln till ett framgångsrikt hälsoliv är att man förknippar träning med något positivt, inte stressar fram förändringar och försöker leva i nuet.

Tanja är övertygad om att gör man det man gillar i möjligaste mån blir man både harmonisk och mindre stressad. Hon pratar om att acceptera sig själv som man är, även sina dåliga sidor.

- Jag fick en tankeställare när min pappa dog för fyra år sedan. Livet är alldeles för skört och för kort för att slösas bort på att vara självkritisk hela tiden.

**Många av Tanjas** mest kända klienter är just självkritiska. Så det är inte särskilt konstigt att hennes träningsfilosofi fått sådan genomslagskraft bland dem. Studierna i psykologi och intresset för olika människooöden har också en stor roll i yrkeskarriären.

- Jag förstår mina klienter och jag vet hur jag ska få dem att nå sina mål med träningen.

Många som hon arbetat med är överdrivet självupptagna. Sedan finns det förstås framgångsrika personer som har båda fötterna på jorden. Precis som Tanja själv, trots hennes till synes glammiga liv i Hollywood. Men det ligger hårt jobb bakom och hon tränar inte bara stjärnor som står i rampljuset. Två gånger i veckan åker hon ut till Crenshaw High school, en skola utanför Hollywood där elever från de fattigaste områdena går. Här hjälper hon unga tonårstjejer att hitta en positiv självkänsla genom kostlära, träning och samtal.

- Första gången jag åkte ut såg jag två flickor på 13 år som vägde närmare 100 kilo och de hade ingen annan syn på sig själva än att de var just tjocka.

Tanja blev oerhört berörd och bestämde sig för att på helt ideell basis stödjade de här barnen.

- Om jag bara lyckas hjälpa en enda av dessa flickor är det en kick, säger Tanja med eftertryck. Skolan representerar en annan del av det amerikanska samhället och jobbet med ungdomar har fått mig att reflektera över det ibland galna liv som pågår i Hollywood.

**Varje gång hon besöker** sin familj och barndomsvänner i Sverige får hon också ett annat perspektiv på tillvaron, då påminns hon om det vänliga vardagslivet i lilla Kristianstad. Det var i Österäng, en liten bit utanför stadskärnan, som Tanja växte upp tillsammans med sina föräldrar och sin bror. Hon var ett aktivt barn och satt aldrig stilla. När hon inte tränade friidrott hängde hon på basketplanen.

**"Skolan representerar en annan del av det amerikanska samhället och jobbet med ungdomar har fått mig att reflektera över det ibland galna liv som pågår i Hollywood."**

- Jag behövde stimulans hela tiden. Hade det varit i dag skulle jag säkert ha fått någon form av bokstavsdiagnos, skrockar Tanja.

På dagis lekte hon koreograf och satte ihop olika danssteg. Hon drömde om att bli professionell ballroom dansare med fina håruppsättningar och klänningar som fladdrade. I dag är dansen ett stort fritidsintresse och en del av hennes egen träning - en träning som just nu mest består av att springa, klättra och vara ute så mycket som möjligt i solen. Men nya utmaningar väntar hela tiden.

- Jag har precis provat på trapets, det var en höjdare! skrattar hon entusiastiskt.

Får Tanja själv bestämma är hon inom tio år chef för sitt egna hälsocenter inriktat på barns hälsa.

- Jag har alltid drömt om att öppna ett barnhem. Jag ser mig själv sitta där på en stor altan med hela min familj och massor av barn omkring mig.