

»Tyvärr finns det inga genvägar. Så är det«

Tanja Djelevic är personlig tränare i Los Angeles. Här är hennes råd för ett hållbart träningsår 2011.



LIVE LIFE LOUD – lev högljutt. Det är Tanja Djelevics motto. Och lockad av evig sommar och oändliga stränder drog hon som 25-åring till Los Angeles för att studera psykologi. Med sig hade hon en Safe-utbildning och stort intresse för träning och hälsa.

I dag är hon nästan lika känd som de kunder hon är personlig tränare till, Pink, Matt Dillon, Uma Thurman och Rachel Weisz, för att nämna några.

Men även kändisar har problem med rörlighet, rökning, hälsosam mat, att forma kroppen och fixa konditionen. Nyårslöftet om ett hälsosamt liv är lika svårt för filmstjärnorna som för oss andra.

– Det är väldigt viktigt att fatta ett beslut som kommer från ett djupare ställe än att man bara vill komma i sina jeans igen. Förändra för livet, inte bara ett nyårslofte.

I HÖST SÅGS hon på tv när hon coachade överviktiga till ett lättare och hälsosammare liv i Biggest Loser. För ett hållbart resultat måste också det mentala hänga med.

– Mentalt är det viktigt att finna de saker



Några av Tanjas kunder, uppifrån och ned: Uma Thurman, Matt Dillon, Pink och Rachel Weisz.

som driver en att göra något. Varför vill jag göra det här just nu, vad är det som egentligen är viktigt i mitt liv, säger hon. Skriv ner frågorna och svaren och känn efter var motivationen egentligen kommer ifrån. Sedan fattar du ett beslut och lägger upp en plan. Inse att

du verkligen måste förändra, kanske för resten av ditt liv. Hälsa är absolut inte att följa en tillfällig diet utan att lära sig att äta rätt och hälsosamt.

Nu har hon gett ut sin bok Träna med Tanja som handlar om hur man förändrar sitt liv och får en ny kropp på tio veckor.

– Tyvärr finns det inga genvägar. Så är det. För att något ska förändras måste man vara ganska obekvämt ett tag. Jag tjuvar mycket om att det är ok att vissa saker tar längre tid än andra. Det är viktigt att hitta sin grej, att ta vara på stunderna då man verkligen känner förändringar. Då kommer man långsamt att komma till insikt och förhoppningsvis behålla sina nya vanor.

HON LEVER I Hollywood där utseendet för många är helt avgörande. Men att enbart fokusera på det yttre är inget hon förespråkar. Live life loud betyder att man ska våga leva livet så mycket som möjligt och att glädjas högt för sina prestationer.

– Det viktigaste som finns är att må bra



Tanja Djelevic kom till Los Angeles för att studera, men livet tog en annan vändning.



TANJA DJELEVIC

Ålder: 39 år.

Bor: West Hollywood.

Intressen: Matlagning, salsa, umgås med vänner, läsa, resa och utforska världen.

Familj: Mamma och syskon i Sverige och min skapande familj i Los Angeles.

Gör: Personlig tränare och hälsocoach.

Motto: Live life loud – ha kul samtidigt som du tränar, och lever.

Favoritmuskel: Hamstring.

Detta vill jag testa: Åka zip line (hög-höjdsbana) på ett äventyr.

inifrån och ut. Jag tror att när man behandlar kroppen med den värdighet den förtjänar, så lyser den upp och blir sitt bästa jag. Ge kroppen träning och bra kost. Själen behöver också kost, att få vara nära de man älskar och

uppskatta att man har det bra.

För den som inte har en personlig tränare är tipset att börja långsamt. Alla inspirationstips omvandlas till handling.

– Sätt ett datum där du börjar din förändring. Planera och acceptera att delmålen kan vara små och flera. Håll ditt ord.

Att skratta tillsammans med sina kunder och ha kul är en viktig faktor för att peppa. Människorna i Los Ang-

eles är pratiga och sociala och frågar mycket men ger också komplimanger.

– Det kanske är något att ta inspiration från i Sverige som ibland är lite blygt. Jag älskar att folk vågar vara öppna gentemot saker här.

HON HARS SJÄLV inga nyårslöften men inspireras av sina vänner och tycker om att lära sig nya saker.

– Människor som finner sin eld och vänder på sitt liv, små som stora förändringar, det är otroligt inspirerande för mig. Utmaningen är att leva medvetet och infinnet sig varje dag. Den utmaningen är jag väldigt ödmjuk inför. ■

TANJAS BÄSTA TIPS

- ▶ Börja förändra om det behövs, du är värd det.
- ▶ Ät hälsosamt **90** procent av tiden, och slarva **10** procent.
- ▶ Skratta ofta – och NJUT av dina nära och kära.
- ▶ Hjälp andra så mycket du bara kan.
- ▶ Hitta en träningsform du gillar och kultivera din lust till rörelse.