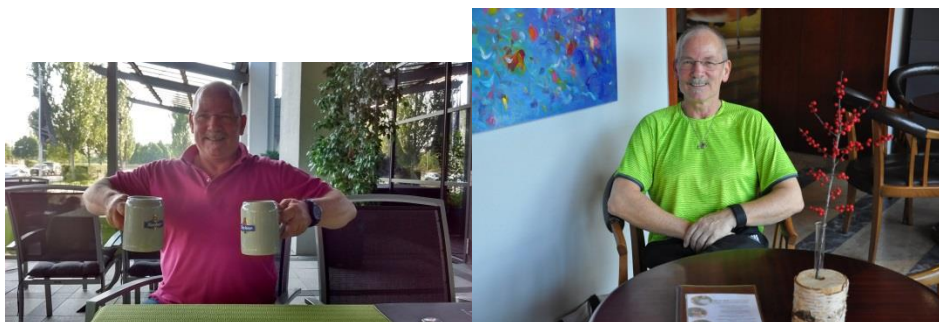


## Intervju: gospod Gorkum Van Alff



Pogovarjali smo se z gospodom Van Alffom, ki je s pomočjo šmarješkega programa Slim-Fit v pol leta izgubil 22 kilogramov. Iz Nizozemske je z ženo to zimo že drugič prišel na ta program, ob koncu pa je pristal na krajši intervju.

### **Gospod Van Alff, odlično izgledate.**

Hvala. Tudi počutim se tako. Za menoj so uspešni meseci. Shujšal sem za 22 kilogramov in spet prišel v formo. Počutim se res odlično.

### **Zakaj ste se odločili za program Slim-Fit?**

Čisto po naključju. Z ženo živiva precej stresno, to pa se je začelo poznati na mojem zdravju. Jedla sva premastno hrano, premalo sva se gibala in živela nasploh nezdravo. Letos poleti pa sva se odločila, da temu narediva konec. V naši nizozemski turistični agenciji so nama predlagali program Slim-Fit v Termah Šmarješke Toplice, kjer so pomagali že mnogim. Tako sva prišla v Slovenijo, v Šmarješke Toplice, prvič poleti, na kratko, po pol leta pa sva ponovno tukaj in sem prerojen.

### **Z vami je tudi vaša žena, je tudi ona udeleženka programa Slim-Fit?**

Tako je. Zavidala mi je mojo postavo (smeh), in tako sva se odločila, da tokrat, pozimi, tudi ona izbere program Slim-Fit. Do zdaj je shujšala že za 7 kilogramov.

### **Kako poteka vaš običajni dan tukaj v termah?**

Precej naporno, to je treba priznati. Veliko je športa, a to oba z ženo obožujeva. Hrana je odlična, vsebuje pa veliko zelenjave in sadnih sokov za razstrupljanje. Udeležujeva se nordijske hoje po vaši čudoviti pokrajini tu v Šmarjeških Toplicah. Iz Nizozemske nisva vajena toliko hribov in dolin, saj imamo pri nas večinoma samo ravnino (smeh). Udeležujeva se tudi aerobike in hidrogimnastike, veliko plavava, ob tem pa ne zanemarjava prijetnega počitka po savnanju, ki mi pomaga pri regeneraciji.

### **Omenili ste, da ste od poletja do zdaj izgubili 22 kilogramov. Kako vam je to uspelo?**

Kot sem že omenil, se je začelo s programom Slim-Fit. Ob mojem prvem prihodu me je pregledal zdravnik in takoj sem bil napoten tudi k prehranski svetovalki Janji (Janja Strašek, prehranska svetovalka v Termah Šmarješke Toplice). Vsi skupaj so res odlična ekipa in z njihovo pomočjo sem že

takoj, v samo tednu dni, izgubil 3 kilograme, ob koncu programa pa sem za domov dobil še jedilnik in načrt za vadbo, ki naj se je držim naprej doma, za optimalne rezultate. Tako sem se ravnal po navodilih, ki so mi jih dali v Šmarjeških Toplicah, spremenil sem prehranjevalne navade in ... je delovalo.

### **Dobili ste načrt za prehranjevanje doma?**

Da. Janja mi je za prehrano izdelala celosten program, brez katerega teh mojih rezultatov ne bi bilo. Zdaj jem celo več kot prej, vendar si obroke porazdelim čez cel dan. Dobil sem tudi recepte za pripravo jedi, ki so mi pomagali spremeniti prehranjevalne navade. Zdaj se izogibam mastni hrani in pojem več zelenjave in sadja. Predvsem pa se veliko več gibam. To je ključ do zdravega telesa. Po poklicu sem športni trener in gibanje je zame osnova.

### **Kako pa je bilo v Termah Šmarješke Toplice poskrbljeno za redno gibanje?**

Odlično. Inštruktor nordijske hoje me je naučil pravilnega gibanja za optimalno delovanje mišic, tudi vsi drugi športni trenerji pa so se maksimalno potrudili. Vsa pohvala osebjem, ki je predano svojemu delu.

### **S čim se ukvarjate v prostem času?**

Z ženo imava veliko hobijev, predvsem pa veliko potujeva. In ob tem naj poudarim, da je pri vas prelepo, uživava v res prijetni okolici. Vse je tako zeleno.

### **Torej se še vidimo ...**

Ko bova z ženo spet morala shujšati (smeh). Kot že rečeno, sva tu že drugič in sva navdušena. Morda pa se res kdaj oglasiva samo na počitnicah in oddihu. Želiva si boljše spoznati tudi preostalo Slovenijo, ker so naju že Šmarješke Toplice tako zelo navdušile.

**Hvala za intervju. Želim vama prijetno bivanje in veliko uspeha.**