

Terme Šmarješke Toplice

PO SLIMFITU KOT PREROJENA – LAŽJA, GIBČNEJŠA, SPOČITA IN Z VEČ KONDICIJE

Besedilo: Jana Kovačič Petrovič

Zakonca Dobnik, Metka in Matjaž, ob delu in veliki družini stežka najdeta čas za oddih. A ko so se začeli nabirati kilogrami, z njimi pa tudi utrujenost in prve težave z zdravjem, sta bila odločena: »Program SlimFit je kot nalašč za naju! Hujšanje, oddih in še malo razvajanja v termah, to je to, kar že dolgo potrebujeva.«



Družina in podjetje vedno na prvem mestu

Matjaž, elektrotehnik, je lastnik in direktor podjetja, v katerem se ukvarjajo z umerjanjem in vzdrževanjem koordinatne merilne tehnike. *»Delo zahteva poleg znanja tudi preciznost in koncentracijo. Naš trg je obsežen, vse od Danske do Bolgarije.«* Zato je stres velik, urniki nepredvidljivi, ogromno je večdnevnik službenih potovanj. To pomeni veliko sedenja in neredno prehrano, glavni obrok navadno šele zvečer, ko je delo opravljeno. Skrb za zdravje je res na stranskem tiru.

»Naše kalibracijske postopke razvijamo

v smeri čim večje avtomatizacije, kar je sicer super, a za zaposlene pomeni to še manj gibanja in še več sedenja,« razlaga Matjaž.

Metki, inženirki tekstilne tehnologije, sicer ni treba na službene poti, saj v podjetju skrbi za kakovost poslovnih procesov in za administracijo, je pa tudi pri njenem delu veliko sedenja, kratkih rokov in natančnosti.

Glasba je njihovo veselje in sprostitiv

Doma pa ju čakajo štirje otroci, dve deklici in dva fanta. Najmlajši je star tri leta in pol, najstarejši pa devetnajst

let. Njihov družinski hobi je glasba. Starša in oba starejša otroka igrajo v orkestru – Metka saksofon in klavir, Matjaž oboo, hči tolkala in klavirsko harmoniko, sin pa trobento. Mlajša hčerka se uči klavir, najmlajši pa rad poje in se že zdaj, pri treh letih in pol, vidi, da ima dober posluh. Metka je bila do pred tremi leti zborovodkinja in je vodila kar pet zborov, potem pa se je pridružila možu v podjetju. Zdaj vodi le še en zbor, tako, za dušo.

Matjaž: *»Glasba je naše veselje in sprostitiv, ima pa eno slabo stran – ne sili nas v gibanje, kot bi nas morebiten športni hobi.«*



Nordijska hoja je učinkovitejša od navadne hoje, saj aktivira hkrati več mišičnih skupin. V slikoviti okolici Terme Šmarješke Toplice je urejenih kar 9 označenih nordijskih poti, letos pa bodo dodali še tri nove.

Kilogrami so se začeli nabirati, in ko sta poskusila z dietami, je bilo to učinkovito le kratek čas. Ko je volja uplahnila, pa je teža še bolj narasla. Vedela sta, da bo nekaj treba spremeniti, a sta odlašala. Matjaž: *»Vedno je imelo prednost podjetje ali otroci. Utrujenost pa se je stopnjevala. K sreči je Metka vztrajala, da morava nekaj ukreniti.«*

Pri štiridesetih je treba začeti bolj paziti na zdravje

Kosta prišlav Terme Šmarješke Toplice in opravila prve meritve in teste, je prišla streznitev – treba je ukrepati, takoj. Testi so namreč potrdili, kar sta že vedela – prekomerna telesna teža, preveč maščobe, povišan tlak, slabša gibljivost –, pomenili pa so tudi opozorilo, da sta na dobri poti,

da zbolita! Če bi to ponazorili s semaforjem, je zanju gorela oranžna luč.

Visceralna maščoba, ki se kaže v povečanem obsegu pasu, je resno opozorilo

Ne gre samo za estetski problem. Nalaganje maščobe okoli pasu pogosto privede do srčno-žilnih bolezni ali diabetesa. Razlog za to so prav okoli pasu nakopičene maščobne celice, saj presnovki teh celic sodelujejo tudi pri nastajanju bolezni, kot sta ateroskleroza in sladkorna bolezen tipa 2.

O trebušni debelosti govorimo, če je obseg pasu nad popkom pri moških več kot 94 centimetrov, pri ženskah pa več kot 80 centimetrov.

Zato pa je zelo pomembno, da nalaganje maščobnih oblog preprečimo – z vzdrževanjem primerne telesne teže z dovolj gibanja in zdravim prehranjevanjem.

Program zdravega hujšanja SlimFit

SlimFit v Termah Šmarješke Toplice temelji na zmanjševanju količine maščob v telesu in odpravljanju presnovnih motenj, temeljni terapevtski ukrep za to pa je sprememba življenjskih navad: omejiti vnos kalorij, in to predvsem enostavnih ogljikovih hidratov in



maščob z nasičenimi maščobnimi kislinami in t.i. trans maščobami, ob tem pa pridno telovaditi, saj so največji porabnik glukoze in s tem najpomembnejši dejavnik za odpravo inzulinske rezistence prav mišice.

Dobnikova sta po zdravniškem pregledu pri kardiologu in po opravljenih meritvah program nadaljevala še pri prehranski svetovalki. Svetovala jima je, kakšen naj bo njun energijski vnos s hrano, in jima razložila, katera živila varujejo zdravje, katera pa je treba izločiti.

Sledile so terapije, ki pospešujejo izgorevanje maščob in potenje, in različne športne aktivnosti, prilagojene njenemu stanju in potrebam.

Potreba po gibanju naj preide v kri

V Termah Šmarješke Toplice sta vrsta vadbe in njena intenzivnost izbrani tako, da gost uživa v gibanju, zato se tudi z lahkoto privadi na bolj zdrav način življenja. Pri Metki in Matjažu se je izkazalo, da imata kljub sedečemu načinu življenja še vedno presenetljivo čvrste mišice, izredna pa je bila tudi njuna volja za sledenje

vadbam. To je vsekakor zelo dobra osnova.

Matjaž: *»Mislil sem, da je pilates bolj nedolžna vadba, taka za ženske. Vendar ni tako – zelo učinkovita je, začutil sem tudi mišice, za katere nisem niti vedel, da jih imam.«* Metka je imela najraje nordijsko hojo, zlahka je zmogla klance, ob tem pa je uživala v lepih razgledih. Obema pa sta prijala tudi termalna voda in večerno savnanje.

Sproščeni ljudje so uspešnejši

Pomemben del programa so tudi terapije in doživetja za sproščanje – masaže, nege, savnanje, kopanje v naravi. Prehranska svetovalka Janja Strašek: *»Po naših dosedanjih izkušnjah proces hujšanja zavira visoka raven »stresnega«* hormona – kortizola. *Boljše rezultate imajo gostje, ki so bolj sproščeni.«* Zato bodo v kratkem uvedli še laboratorijske preiskave za ugotavljanje nivoja kortizola in tudi t. i. spalnega hormona, melatonina, pa tudi teste intolerance na hrano.

Domov prerojena in optimistična

Teden dni v Termah Šmarješke Toplice je minil kot bi trenil, sprememba pa

je velika – bistveno boljše počutje, nič več utrujenosti in zadihanosti, več je energije. Izgubila sta precej maščobnega tkiva in pridobila mišice, kar je vidno tudi v obsegu pasu in bokov. »Pet centimetrov v pasu se kar pozna,« je vesel Matjaž.

Metka: *»Na SlimFit nisva prišla samo zaradi hujšanja, ampak tudi zato, ker sva slišala, da je ta program odličen tudi za sprostitvev in obnovitev energije. In res! Po enem tednu se počutiva čisto druga – lažja, gibčnejša, spočita, z več kondicije. Skrbi so kar naenkrat manjše in problemi lažje rešljivi. Pa še nekaj je – prvič po desetih letih sva imela cel teden samo zase in to naju je zelo povežalo.«*

Doma bosta nadaljevala prakso s spremenjeno prehrano, po jedilnikih, ki jima jih je svetovala prehranska svetovalka, in s telesno vadbo. Svetovalko bosta po e-pošti obveščala, kako napredujeta, in se čez tri tedne ponovno oglasila v Šmarjeških Toplicah, da preverita napredek in dobita nadaljnje usmeritve.



Matjaž in Metka Dobnik: *»Srečna sva, da sva izgubila nekaj odvečnih kilogramov in centimetrov, še bolj pa, da sva uživala in se po dolgem času povsem sprostita.«*