

TRENDI  
TRIPTIH  
MAKE-UP  
VJESNICI  
PROLJEĆA

03/2013 • GOD. XII • 30  
ISSN 1333-75

'TO SU MOJ  
FENDOVIS

*Kako 'podijeliti  
prijatelje nakon  
prekida*

DNEVNIC  
MLADE CARRI

POVRATAK  
STILA À LA  
'SEKS I GRAD

SCARLETT  
JOHANSSON

*'Brak nije nužan  
za dobru vezu'*

FASHION

STILSKI KOMPAS ZA NOVU SEZONU

*Grafizam, printovi, sedamdesete, SEKSI cipele.*

RAF SIMONS VS.  
HEDI SLIMANE  
NOVI VLADARI  
PARIZA

KEIRA KNIGHTLEY • MLADEN ŠARIĆ • JESSICA CHASTAIN

00313  
4,99 € • 8,20 KM • 150 DEN

vino od pedesetak kuna. Imate dobre izgleda da popijete pola čaše. Za večeru s najbližim prijateljima donesite svog favorita - uživat ćete u dobrom društvu i dobrom vinu.

## FITNESS

LEJLA DIZDAREVIĆ, *profesorica kineziologije; Pilates studio Isis*

### Zašto izgledam kao da ne vježbam iako to činim dva-tri puta tjedno?

- Dvije su mogućnosti. Jedna je da trening nije primjerenog opterećenja, pa zbog niske razine podražaja ne potiče promjene u organizmu i na tijelu. Kad se tijelo privikne na određenu razinu podražaja, opterećenje treba postupno rasti, a promjene se najbolje vide u držanju i obliku tijela. Druga je mogućnost da unosite više kalorija nego što ih potrošiš treningom, a višak se taloži u obliku potkožnog masnog tkiva. To ne znači da niste u dobroj formi, samo da vam potkožno masno tkivo skriva mišiće. Pripazite na energetske unos, uvedite u prehranu zdrave namirnice i izbacite nepotrebne kalorije u obliku grickalica, sokova, alkoholnih pića.

### Ako vježbam, mogu li jesti što god poželim?

- Vježbali ili ne, prehrana vam svakako treba biti što raznovrsnija, s mnogo

## Opasnost od mikroba je VEĆA u bolnici, gdje su oni razvili posebnu otpornost, nego izvan nje

povrća i voća. Nezdrava prehrana uvijek loše djeluje na organizam. Vježbanje podrazumijeva veću potrošnju energije, ali unos energije putem kalorija ne bi smio biti veći od potrošnje ako želite održati dobar izgled.

### Kako vratiti prvotni žar i "zaljubljenost" kad nam vježbanje dosadi?

- Promijenite vrstu treninga. Možda je zumba trenutačno hit, ali nismo svi isti, nekom se više sviđa pilates, rolanje ili tenis s prijateljicom. Promjena sadržaja često je vrlo poticajna. Kao i kod drugih aktivnosti, ljudi se s vremenom zasite, a rješenje nije u prestanku vježbanja, nego u promjeni treninga (ili trenera).

## ZDRAVLJE

*Anonimni mladi liječnik*

### Trebamo li ići liječniku zbog svake sitnice koja nas zabrine ili ne?

- To što sam doktor, nije me spasilo od privatnog zdravstvenog problema - hipohondrije, no ipak mi je pomoglo. Naučio sam više o bolestima, ali i o samoj hipohondriji i o tome kako lako počnemo katastrofično razmišljati o vlastitom zdravlju. Jasna mi je briga ljudi za vlastito zdravlje, posebno kad uoče promjene koje se često interpretiraju kao pojava opasnih simptoma, na primjer, nove madeže. Oni, naravno, ne moraju, ali mogu biti opasni. Zato sam skloniji podsjetiti ljude na to kako je važno dobro znati što se u tijelu događa. Dakle, ako ste zbog nečeg zabrinuti, ne propitujte se je li to toga vrijedno jer, ako niste liječnik, to ionako ne možete procijeniti. Posjetite doktora.

### A što ako se bojimo onoga nevidljivog: mikroba, virusa?

- Opasnost od toga znatno je veća u bolnici nego izvan nje jer su ondje takvi organizmi, budući da ih se stalno iskorjenjuje, imali prilike razviti posebnu otpornost. Ali možete poduzeti mjere prevencije. Takvi se organizmi, na primjer, lakše "hvataju" na suhu ili ispuca lu kožu. Ako je vaša koža takva, a tome doprinosi centralno grijanje, uredski posao i slično čime smo u današnje vri-

jeme okruženi, nježite je jer ćete tako smanjiti i njezinu izloženost mikrobima.

### Jesu li kampanje protiv pušenja, pretilosti, alkohola... pretjerane?

- Nažalost, nisu. Mnogi pacijenti koje vidim u bolnici imaju više štetnih navika, na primjer, pretilost i pušenje. A neumjerenost u jelu i piću, kao i pušenje, zbilja su vrlo štetni, baš kao što su vježbanje i zdrava prehrana dobri. Naravno, da bismo najbolje osjetili njihove dobrobiti, trebamo ih se "pošteno" pridržavati. Pušače obično frustriraju antipušačke kampanje, ali one ne pretjeruju - čim prestanete, počinje se smanjivati razina rizika da obolite od neke od brojnih bolesti koje pušenje izaziva. ●

I HLADAN  
I NEODOLJIVO  
UKUSAN!

