

Κατερίνα Μανανεδάκη: Μας αξίζει να είμαστε οι γυναίκες που θέλουμε να είμαστε

Της Μαρίας Παπανικολάου 29 Ιουνίου, 2019



Τι σχέση μπορεί να έχει μία δημοσιογράφος – συγγραφέας με μία γυμνάστρια και μία διατροφολόγο; Είναι οι δημιουργοί ενός βιβλίου που θα πρέπει να είναι κάτι σαν... Βίβλος στα χέρια των γυναικών. Η Κατερίνα Μανανεδάκη με την

πένα της, η Ελένη Πετρουλάκη με τον τρόπο της ως γυμνάστρια και η Ρένα Σύμπα με την διατροφή της αποτελούν εγγύηση πως το «ο πόλεμος της ζυγαριάς» θα βάλει κάθε γυναίκα με χαμόγελο και χωρίς κούραση στις... ράγες για ένα άψογο σώμα, με σωστή διατροφή. Τι άλλον θέλουν οι γυναίκες; Να περνάνε καλά όσο θα... χτυπιούνται στη γυμναστική και θα βλέπουν με καλό μάτι τα «όχι» της διατροφής ή και της δίαιτας. Δύσκολο; Καθόλου. Αλλωστε πιο χαρακτηριστικό παράδειγμα από την ίδια την συγγραφέα, κ. Μανανεδάκη δεν υπάρχει: «Γράφοντας λοιπόν το βιβλίο αυτό, εγώ έχασα σχεδόν δώδεκα κιλά! Ναι! Και το κυριότερο είναι πως άλλαξα το μεταβολισμό μου και ...ξεφούσκωσα. Η Ελένη μου έδειξε τον σωστό τρόπο και εγώ θέλησα μέσα από μια χιουμοριστική ιστορία -που είναι όμως βγαλμένη από τη ζωή μας- να τον μοιραστώ με όλες τις αναγνώστριες και τους αναγνώστες!». Τέλειο έτσι; Βέβαια. Χάνεις κιλά, «δένεις», μαθαίνεις να τρως σωστά και... διασκεδάζεις. Και γιατί το έγραψε αυτό το βιβλίο η Κατερίνα Μανανεδάκη; «Μας αξίζει να είμαστε οι γυναίκες που θέλουμε να είμαστε και έγραψα αυτό το βιβλίο για να γελάσουμε αλλά και να εμπνευστούμε», λέει χαρακτηριστικά και μας αφοπλίζει. Αλλωστε και μόνο που αποκαλύπτει ότι «έγραψα αυτό το βιβλίο για να γελάσουμε αλλά και να εμπνευστούμε» τα λέει όλα...

Ομως, ας αφήσουμε τα... φτωχά λόγια και ας πάμε στο «ζουμί» και στον «πόλεμο της ζυγαριάς» που είχε η Κατερίνα Μανανεδάκη με... συμμάχους τις Πετρουλάκη και Σύμπα.

«Ο πόλεμος της ζυγαριάς»... πόσο αληθινός τίτλος. Το θέμα είναι ποιος κερδίζει σε έναν τέτοιο πόλεμο;

«Όσο δύσκολο κι αν μας φαίνεται, μπορούμε στο τέλος να κερδίσουμε εμείς κι όχι η άτιμη η ζυγαριά μας! Γιατί το θέμα δεν είναι να κάνουμε πόλεμο για την εικόνα μας αλλά να κάνουμε προσπάθεια, ώστε να έχουμε μια ζωή γεμάτη υγεία και το κυριότερο... ενέργεια, για να 'βγάζουμε' την κάθε μέρα με χαμόγελο και αισιοδοξία! 'Πίστη στο στόχο' που λέει συνεχώς και η Ελένη Πετρουλάκη!».

Η αλήθεια είναι ότι διαβάζοντας το βιβλίο, πιστεύω κάθε γυναίκα, σε κάποιο σημείο θα ταυτιστεί με την ηρωίδα σας. Εσείς;

«Ξέρετε ως δημοσιογράφος λέω, 'πρώτα ζούμε και μετά γράφουμε'!!!
Γράφοντας λοιπόν το βιβλίο αυτό, εγώ έχασα σχεδόν δώδεκα κιλά! Ναι! Και το κυριότερο είναι πως άλλαξα το μεταβολισμό μου και ...ξεφούσκωσα. Η Ελένη μου έδειξε τον σωστό τρόπο και εγώ θέλησα μέσα από μια χιουμοριστική ιστορία -που είναι όμως βγαλμένη από τη ζωή μας- να τον μοιραστώ με όλες τις αναγνώστριες και τους αναγνώστες! Έχει τόσα πολλά μικρά και μεγάλα μυστικά στο βιβλίο...!».

Πως προέκυψε η συνεργασία με την γυμνάστρια κ. Πετρουλάκη και την διατροφολόγο κ. Σύμπα;

«Πιστεύω ακράδαντα πως η ζωή σου φέρνει αυτό που θέλεις πάρα πολύ τη στιγμή που το χρειάζεσαι. Μιλήσαμε λοιπόν κάποια στιγμή στο τηλέφωνο με την Ελένη, γνωριζόμασταν από παλιά γιατί της είχα κάνει πολλές συνεντεύξεις, με ρώτησε πως είμαι από κιλά, αντοχές και ενέργεια, εγώ ...σφύριξα αδιάφορα και πήγα την κουβέντα αλλού, εκείνη επέμενε, εγώ ομολόγησα πως έχω πάρει πάνω από δεκαπέντε κιλά από τότε που έγινα μαμά και αυτό με στενοχωρεί πολύ αλλά δεν μπορώ να το αντιμετωπίσω.



‘Θα σε μεταμορφώσω’, μου είπε με μεγάλο πάθος, ‘εμένα δεν μου ξεφεύγει καμιά’, συνέχισε με πείσμα, αναστέναξα εγώ αλλά το είχα ανάγκη να προσπαθήσω, άσε που πραγματικά δεν ξεφεύγεις και με τίποτα από την Ελένη κι έτσι με σωστή διατροφή, τη Ρένα Σύμπα -είναι εξαιρετική διατροφολόγος, χρόνια συνεργάτης της Πετρουλάκη, τα φαγητά που προτείνει πανεύκολα και δεν πεινάς ποτέ- ξεκίνησα το πρόγραμμα και μαζί και το βιβλίο!!! Ενα έχω να σας πω. Γέλια, γέλια, γέλια και δουλειά που φέρνει αποτέλεσμα!!!».

Γυμνάστρια και διατροφολόγος... Τέλειος συνδυασμό στον... πόλεμο των κιλών. Το φαγητό είναι είδος ικανοποίησης για πολλούς ανθρώπους. Πιστεύετε ότι μπορεί να αλλάξει αυτό, και αν ναι πως;

«Πραγματικά. Χαιρόμαστε τρώμε, είμαστε λυπημένοι, αγχωμένοι, ανήσυχοι... τρώμε ξανά. Αυτό είναι το 'συναισθηματικό φαγητό'. Στο οποίο φυσικά και 'πέφτει' και η ηρωίδα του βιβλίου, η Αφροδίτη! Ξέρετε όμως, μπορούμε να το αντιμετωπίσουμε! Όταν το αναγνωρίσουμε και το συνειδητοποιήσουμε μπορούμε να το πολεμήσουμε. Δεν είναι εύκολο να το κόψεις μαχαίρι αλλά μπορείς να βάλεις όρια με το μυαλό και να το ξεγελάσεις με διάφορα τρικ που υπάρχουν και στο βιβλίο. Μας αξίζει να είμαστε οι γυναίκες που θέλουμε να είμαστε».

Υγιεινή ζωή, διατροφή και γυμναστική. Τα τελευταία χρόνια όλο και περισσότερες γυναίκες ακολουθούν αυτό το τρίπτυχο. Μήπως όμως τα πρότυπα που προωθούνται είναι υπερβολικά αδύνατα και γυμνασμένα;

«Μακριά από πρότυπα! Είμαστε μοναδικές και υπέροχες! Απλώς θέλουμε να διώξουμε από πάνω μας ό,τι μας βαραίνει, ό,τι μας 'ρίχνει' ψυχολογικά, θέλουμε να είμαστε γερές και δυνατές, για την οικογένεια, τα παιδιά μας, τους ανθρώπους που αγαπάμε. Στο βιβλίο έχει ένα γενικό μοντέλο διατροφής και άσκησης, με βάση το πρόγραμμα T.B.M.O (Total Body Make Over) που έχει δημιουργήσει η Ελένη, με σωστή διατροφή και άθληση. Για παράδειγμα η ηρωίδα του βιβλίου κάνει μόνο περπάτημα κάθε πρωί για τρεις μήνες, και τρώει σωστά και κόντρα σε όλους και σε όλα πολεμάει με πάθος για να κατακτήσει αυτά που θέλει. Το μόνο της πρότυπο είναι η εικόνα που θέλει να αντικρύσει στον καθρέφτη της!».

Όπως πάντα το βιβλίο σας έχει έντονο το στοιχείο του χιούμορ... μπορούν όλα να ξεπεραστούν με... γέλιο;

«Όλα, όλα δεν ξέρω αλλά τα περισσότερα νομίζω πως ναι! Αν καταφέρουμε να γελάσουμε πρώτα εμείς με όλα όσα μας συμβαίνουν, τότε νομίζω πως μπορούμε να κάνουμε και τη ζωή να μας χαμογελάσει λίγο περισσότερο. Στο κάτω – κάτω, βγαίνει και τίποτα με τη στενοχώρια; Δε βγαίνει!».

Από την εμπειρία σας κατά τη συγγραφή θεωρείτε ότι κάποιος μπορεί να αλλάξει διατροφικές συνήθειες; Και αν ναι πόσο εύκολο είναι να μην παραστρατήσει;

«Να ξυπνήσεις ένα πρωί και αντί για πίτα γύρο να τρως μόνο ψητό κοτόπουλο και σαλάτα; Όχι, δεν γίνεται. Αλλά δεν χρειάζεται κιόλας. Εχουμε συνδυάσει λανθασμένα τη σωστή διατροφή με σκληρές δίαιτες και απαγορεύσεις. Ξέρετε γράφοντας το βιβλίο κατάλαβα πως όλα βασίζονται στο σωστό συνδυασμό των τροφών. Μπορούμε να ‘ξυπνήσουμε’ το μεταβολισμό μας. Δε θέλει φόβο, θέλει τρόπο. Και... τα παραστρατήματα είναι μέσα στο παιχνίδι. Τη μια μέρα θα φάμε κάτι με πολλές θερμίδες και την άλλη θα ξαναμπούμε με ηρεμία και γαλήνη, χωρίς τύψεις στο σωστό δρόμο. Και νερό. Νερό, πολύ νερό σαν να μην υπάρχει αύριο. Δυο λίτρα τη μέρα οπωσδήποτε! Διώχνει τις τοξίνες και μας ενυδατώνει σωστά».

Εφαρμόσατε τις συμβουλές της κ. Πετρουλάκη; Και πόσο ελπίζετε ότι εμείς, οι απελπισμένες γυναίκες, θα ωφεληθούμε από αυτό;

«Τολμήστε και πιστέψτε πως μπορείτε να γίνετε οι καλύτερες. Να τα θέλετε όλα, να τα ζητάτε όλα και να αγαπάτε πολύ τον εαυτό σας’. Αυτό το λέει συνέχεια η Ελένη στις γυναίκες που έχει καταφέρει να ‘μεταμορφώσει’ και το έλεγε και σε μένα συνεχώς. Είδα φωτογραφίες από γυναίκες στο ‘πριν’ και το ‘μετά’ και πραγματικά έμεινα με το στόμα ανοιχτό από έκπληξη! Δεν καταλαβαίνουμε πως είμαστε, πως έχουμε αφεθεί, ο χρόνος που περνά μας παίρνει από κάτω, γινόμαστε -όπως τόσο εύστοχα- λέτε ‘απελπισμένες’. Εγραψα αυτό το βιβλίο για να γελάσουμε αλλά και να εμπνευστούμε. Μπορούμε σας λέω και το έχουμε! Μπορούμε να τα καταφέρουμε!!!».

Τι ρόλο παίζει η ψυχολογία στα... κιλά μας;

«Τον βασικότερο. Σας είπα πριν για το ψυχολογικό φαγητό. Όταν είμαστε καλά τρώμε γιατί πεινάμε και μόλις χορτάσουμε σταματάμε. Όταν όμως είμαστε χάλια, τρώμε μόνο ανθυγιεινά, πατατάκια, παγωτά, σοκολάτες και δεν σταματάμε με τίποτα, δεν χορταίνουμε με τίποτα. Αφήστε που έχουμε μάθει κι

από παιδιά στο φαγητό 'επιβράβευσης'. 'Μπράβο Κατερίνα φάε ένα γλυκό, χτύπησες, φάε ένα γλυκό', οι μαμάδες μας μάς κυνηγάνε με το γαλακτομπούρεκο και το μισό ψωμί σάντουιτς και μας μπουκώνουν, λάθος, που δυστυχώς επαναλαμβάνουμε κι εμείς στα παιδιά μας... Αλλά αν το συνειδητοποιήσουμε μπορούμε να το αλλάξουμε...».

Τσιλιμπούρδισμα μέσα στη σχέση ή και μέσα στο γάμο. Ποια είναι η άποψή σας; Πιστεύετε στη μονογαμία;

«Τι ωραία ερώτηση! Θέλετε να μου το κλείσετε το σπίτι! (Γέλια!) Πιστεύω στην αληθινή αγάπη, που ο χρόνος και τα προβλήματα όμως δυστυχώς πολεμάνε ανελέητα και επιλέγω να ζουν οι ήρωες του βιβλίου μου πολλές αισθηματικές περιπέτειες ώστε να γελάμε μαζί τους και τα δικά μας να μας φαίνονται παιχνιδάκι!».

Οι άντρες ή οι γυναίκες είναι περισσότερο επιρρεπής στις εξωσυζυγικές σχέσεις;

«Νομίζω οι άντρες. Οι γυναίκες πιστεύω λειτουργούμε περισσότερο με βάση το συναίσθημα, δεν βάζουμε εύκολα την οικογένειά μας σε κίνδυνο αλλά και πάλι, δεν υπάρχουν κανόνες και όρια και στατιστικές στη ζωή. Το θέμα είναι οι άνθρωποι που αγαπήθηκαν πολύ να μην γεμίζουν πληγές ο ένας τον άλλον».

Στη συνήθεια του γάμου ποιος είναι ποιο δυστυχισμένος;

«Ο πιο αδύναμος συνήθως. Αυτός που υπομένει χωρίς να μιλά, που ντύνεται το ρόλο του 'θύματος' για πολλούς λόγους. Αλλά πάντα ευτυχώς η ζωή έχει γυρίσματα και οι ρόλοι αλλάζουν...».

Τι σας δυσκόλεψε περισσότερο στο βιβλίο; Αλλά και τι σας έκανε να γελάσετε περισσότερο;

«Να σας πω την αλήθεια, δεν με δυσκόλεψε κάτι ιδιαίτερα. Κύλισε σαν νερό. Ηθελα τόσο πολύ εμπνεύσω τους αναγνώστες, να τους κάνω να γελάσουν και

να μοιραστώ τα μυστικά και την επιστημονική πείρα της Πετρουλάκη και της Σύμπα που δεν μπορούσα να σταματήσω να γράφω! Γέλαγα πολύ, κάθε φορά που η ηρωίδα μου... έπεφτε στη διατροφική και όχι μόνο αμαρτία και πελάγωνε! Η Αφροδίτη είναι η γυναίκα τις διπλανής πόρτας, όλες εμείς μαζί!».

Εσείς ακολουθείτε τις συμβουλές του βιβλίου σας;

«Τώρα πια ‘ναι’ αν και κάνω τις παρασπονδίες μου, μη νομίζετε! Πάντως περπατώ πολύ και έχω αποκτήσει ένα διατροφικό μπούσουλα που έχει γίνει οδηγός μου. Μακάρι να τα καταφέρουμε όλοι να κερδίσουμε τον πόλεμο της ζυγαριάς».

Όταν τελειώσατε το βιβλίο τι σας έμεινε; Και τι θέλετε να μείνει στον αναγνώστη;

«Μου έμειναν οι ωραίες συνταγές της Ρένας για νόστιμα και υγιεινά φαγητά που τις έχω βάλει και στο βιβλίο, η πίστη στο στόχο, το πείσμα πως δεν πρέπει να αφηνόμαστε στην καθημερινότητα, η εικόνα της Πετρουλάκη να μου λέει πως μπορώ, πως δεν πρέπει να τεμπελιάζω και να βαριέμαι, η διαπίστωση πως μια γυναίκα μπορεί να είναι όμορφη με ένα τζιν κι ένα μπλουζάκι χωρίς να χρειάζεται μια ντουλάπα ρούχα για να κρυφτεί. Θέλω οι αναγνώστες να γελάσουν αλλά και να μάθουν όσα περισσότερα γίνεται για το σωστό τρόπο διατροφής και ζωής».

Εχετε σκοπό να το «ταξιδέψετε» στο εξωτερικό; Ίσως για κάποια παρουσίαση;

«Θα το θέλαμε πολύ! Αλλωστε, ο πόλεμος της ζυγαριάς και το χαμόγελο δεν έχουν σύνορα!».