

Η Κατερίνα Μανανεδάκη και η Ελένη Πετρουλάκη αποκρυπτογραφούν τον... Πόλεμο της Ζυγαριάς!



Γιατί τα παντρεμένα ζευγάρια έχουν την τάση να παχαίνουν; Μπορεί η σύγχρονη Ελληνίδα να καταφέρει να βρίσκει χρόνο για όλα και να έχει και κορμί λαμπάδα; Μπορεί μια γυναίκα που ξεκινά δίαιτα να ξυπνήσει συναισθήματα ζήλειας στον σύντροφό της;

Η συγγραφέας Κατερίνα Μανανεδάκη και η γυμνάστρια Ελένη Πετρουλάκη μιλούν στη Νικολέτα Μακρή και το WomenOnly για το βιβλίο τους «Ο πόλεμος της ζυγαριάς», από τις εκδόσεις Ψυχογιός

Νομίζω ότι οι καλύτερες ιδέες βιβλίων προέρχονται από προσωπικές εμπειρίες. Να φανταστώ Κατερίνα, ότι έχεις πολεμήσει αρκετές φορές με τη ζυγαριά σου... Ενώ η Ελένη πάλι όχι!

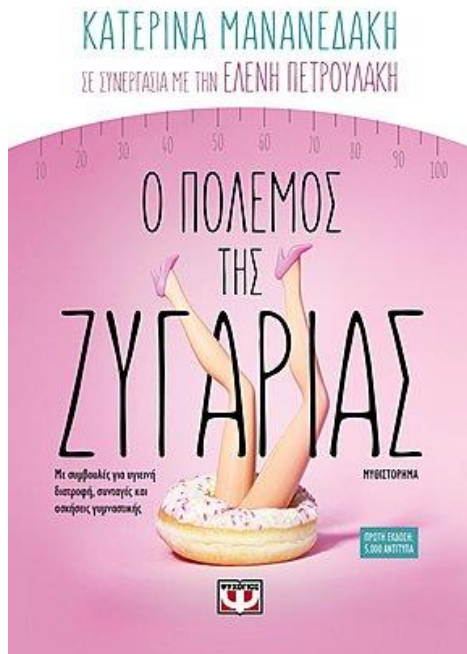
Κατερίνα Μανανεδάκη: Η αλήθεια είναι πως έχω πολλά προσωπικά μαζί της αλλά στην περίπτωση του βιβλίου, ήθελα να γράψω μια ιστορία για να δείξω ή καλύτερα να αποδείξω πως μπορούμε εύκολα και σωστά να αποκτήσουμε το σώμα και την ενέργεια που μας αξίζουν. Άλλωστε, με την Ελένη Πετρουλάκη στο πλευρό μου, με την εμπειρία και τη γνώση που διαθέτει, δεν μπορούσα παρά να πετύχω τους στόχους μου και φυσικά μετά, να μοιραστώ αυτή μου την εμπειρία με όλους! Γιατί, τα χρόνια περνάνε, τα κιλά μαζεύονται και κάποια μέρα διαπιστώνεις πως δεν σου αρέσει η εικόνα σου στον καθρέφτη και ήρθε η στιγμή να την αλλάξεις δραστικά! Κι αυτή είναι η ιστορία του βιβλίου που και σε κάνει να γελάς με την ψυχή σου, αφού ανακαλύπτεις τον εαυτό σου στις σελίδες του και σε βοηθάει με πολλές και χρήσιμες συμβουλές.

Ελένη Πετρουλάκη: Κι όμως. Κι εγώ έχω πολεμήσει με τη ζυγαριά. Σε όλες τις εγκυμοσύνες μου έπαιρνα κιλά και πάντα είχα την αγωνία να τα εξαφανίσω. Όμως, ποτέ δεν έχανα την εμπιστοσύνη στον εαυτό μου και πάντα με αγώνα και θέληση τα κατάφερνα. Κι αυτός ήταν ο λόγος που θέλησα στο βιβλίο αυτό να μοιραστώ τη γνώση μου, την εμπειρία μου αλλά και τις δικές μου αγωνίες με τον κόσμο.

Τι σας έκανε να παθιαστείτε σε αυτό το βιβλίο;

Κ.Μ Το «πίστη στο στόχο» που συνέχεια μου έλεγε η Ελένη. Όπως και το ότι ήθελα να πετύχω, ο αναγνώστης να διαβάζει μεν μια αστεία ιστορία αλλά ταυτόχρονα να μπορεί να δει πίσω από τις λέξεις και να κρατά τα μυστικά για να αποκτήσει την ενέργεια, το πάθος αλλά και τη δύναμη να κυνηγήσει το στόχο, για ένα αρμονικό σώμα γεμάτο υγεία.

Ε.Π. Εγώ πίστευα πως δεν χρειάζεται ένα ακόμη ...διδασκτικό βιβλίο για σωστή άσκηση και διατροφή. Παθιάστηκα με την ιδέα πως μια αστεία ιστορία μπορεί να αποκτήσει και μια ακόμη διάσταση και να γίνει οδηγός καλής υγείας για όλους. Άλλωστε ο στόχος μου είναι να είναι όλοι οι άνθρωποι γεροί, δυνατοί και έτοιμοι να αντιμετωπίσουν την σκληρή καθημερινότητα.



Μιλήστε μας για τη συνεργασία σας, για τη δημιουργία αυτού του τόσο χρήσιμου βιβλίου, για τη διατροφή και την ψυχολογία των γυναικών.

Ε.Π. Στο γραφείο μου, που σε γυναίκες και άντρες εφαρμόζω το σύστημα ολικής μεταμόρφωσης σώματος και με το οποίο πραγματικά όλοι ...μεταμορφώνονται, έχω δει πως αλλάζει και η ψυχολογία. Όταν δείχνεις όμορφη, αισθάνεσαι και όμορφη και το κυριότερο, υγιής. Η Κατερίνα έκανε κι αυτή το πρόγραμμα μου, είδε τα αποτελέσματα και θέλησε να τα μοιραστεί με τους αναγνώστες. Είναι μεγάλη χαρά για μένα, η δουλειά μου να μπαίνει σε όλα τα σπίτια και να ανοίγει καινούριους δρόμους.

Κ.Μ. Πήγαινα συνέχεια στο γραφείο της Ελένης καιμίλαγα με τις γυναίκες που ακολουθούσαν το πρόγραμμα της. Μοιραζόμουν τις ιστορίες τους και τις έβαζα στο βιβλίο ως ιστορίες της πρωταγωνίστριας Αφροδίτης! Έτσι όλοι ανακαλύπτουμε ένα κομμάτι του εαυτού μας πίσω από τις λέξεις!

Τι πολύτιμο μάθατε η μια από την άλλη ;

Ε.Π. Πως το χιούμορ είναι ο καλύτερος τρόπος να πεις σοβαρά πράγματα. Η Κατερίνα το ξέρει καλά αυτό!

Κ.Μ. Πως όταν βάζεις ένα στόχο, δεν πρέπει να τεμπελιάζεις και να ησυχάζεις μέχρι να τον πραγματοποιήσεις. Η Ελένη είναι η καλύτερη στο να σε εμπνέει και στο να σε καθοδηγεί.

Πόσο εύκολο είναι τελικά να κάνεις δίαιτα και κυρίως να μην ξαναπάρεις τα κιλά που έχασες με κόπο;

Κ.Μ. Δεν θέλει κόπο θέλει τρόπο. Σωστή διατροφή, άλλωστε μαζί μας στο βιβλίο είχαμε και την επι πολλά χρόνια συνεργάτη της Ελένης, διατροφολόγο Ρένα Σύμπα, που μοιράστηκε τις γνώσεις της μαζί μας και μας έδωσε πολλές και σούπερ συμβουλές για να ...μην ξανακυλίσουμε!

Ε.Π. Εμείς είμαστε κατά της δίαιτας. Πρέπει να γίνει η σωστή διατροφή και η άσκηση τρόπος ζωής. Αυτή είναι η απάντηση σε κάθε ερώτημα. Αν δεν πάρεις κιλά, δεν χρειάζεται και να τα χάσεις!



Η Κατερίνα Μανανεδάκη

Μπορεί η σύγχρονη Ελληνίδα να καταφέρει να βρίσκει χρόνο για όλα; Και να είναι καλή στη δουλειά της, να είναι καλή σύντροφος και μητέρα και όμορφη και κορμάρα;

Ε.Π. Εμείς δεν θέλουμε κορμάρες! Με την κλασική έννοια του όρου και των λάθος προτύπων που συχνά προβάλλει η κοινωνία. Εγώ θέλω η κάθε γυναίκα να έχει το σώμα που της ταιριάζει και μπορεί να τη βοηθά να είναι γερή και χαρούμενη. Και φυσικά πιστεύω πως μπορούμε να τα συνδυάσουμε όλα. Με οργάνωση και θέληση μπορούμε.

Κ.Μ. Εγώ πάλι θα πω, πως αν το δούμε λίγο πιο χαλαρά, χωρίς πολλές τύψεις, αγωνίες και φόβους, μπορούμε να είμαστε καλές σε όλα. Το κυριότερο, κι αυτό που έμαθα από το βιβλίο είναι πως μέσα στον καθημερινό αγώνα δεν πρέπει ποτέ μα ποτέ να ξεχνάμε τον εαυτό μας. Πρέπει να βρίσκουμε πάντα και λίγο χρόνο για μας.

Βλέπουμε πολύ συχνά ότι τα παντρεμένα ζευγάρια έχουν την τάση να παχαίνουν. Γιατί συμβαίνει αυτό;

Κ.Μ. Μήπως ο γάμος σκοτώνει τη σιλουέτα; Σοβαρά όμως, νομίζω πως αφηνόμεστε, μας παίρνει από κάτω η συνήθεια, η κρίση, το άγχος και χάνουμε το ρυθμό μας, χάνουμε τον εαυτό μας. Είναι παγίδα όμως. Γιατί πραγματικά μπορεί με καλή θέληση και αγάπη να φτάσουμε να λέμε, ο γάμος απογειώνει τη σιλουέτα!

Ε.Π. Πρέπει να βοηθά ο ένας τον άλλον, να του συμπαραστέκεται, να ακούει τις αγωνίες και τις ανασφάλειες του συντρόφου του. Για μένα η αγάπη είναι αυτή που μπορεί να λύσει όλα τα θέματα.

Ισχύει ότι όταν μια γυναίκα ξεκινήσει δίαιτα μπορεί να ξυπνήσει συναισθήματα ζήλειας στον σύντροφό της;

Ε.Π. Το έχω ζήσει με διάφορες γυναίκες στο γραφείο, που μου λένε πως όταν αδυνατίσαν ο σύντροφος τους άρχισε να ζηλεύει. Το θεωρώ δείγμα αδυναμίας. Θα πρέπει να χαίρεσαι με τη χαρά του άλλου και ακόμη περισσότερο με την επιτυχία του.

Κ.Μ Σε έναν ιδανικό κόσμο, θα έπρεπε οι σύντροφοι των γυναικών να τις αγαπούν και να τις θαυμάζουν για τις νίκες τους κι όχι να τις ζηλεύουν. Αλλά και πάλι, το κάνουμε για τον εαυτό μας κι όποιος αντέξει!

Τι είναι αυτό που πια δεν ξεχνάς να κάνεις στην καθημερινότητά σου Κατερίνα και το έμαθες από την Ελένη Πετρούλακη;

Κ.Μ Να τρώω πάντα πρωινό, να πίνω όσο περισσότερο νερό μπορώ και να περπατάω κάθε μέρα έστω και για ένα μισάωρο.

Ε.Π. Και πέντε γεύματα τη μέρα και δεν μένουμε νηστικοί όλη μέρα και δεν κάνουμε δίαιτες που μας εξαντλούν. Ο καθένας χρειάζεται δική του προσωπική διατροφή και πρόγραμμα άσκησης. Δεν πρέπει να το ξεχνάμε αυτό ποτέ.



Η Κατερίνα Μανανεδάκη

Βλέπεις Κατερίνα πιθανό το σενάριο να επεκτείνεις τις ιδέες του βιβλίου σε κάτι άλλο εκτός από συγγραφικό;

Κ.Μ Κάτι έχουμε συζητήσει...

Ε.Π. Αλλά δεν το λέμε ακόμη...

Κ.Μ . Τα καλύτερα μπροστά μας, μου αρέσει να λέω και να πιστεύω.

Ε.Π. Κι εγώ συμφωνώ απόλυτα με αυτό!

Τι σας λένε οι αναγνώστριες που έχουν διαβάσει το βιβλίο;

Ε.Π. Μου έχουν στείλει άπειρα μηνύματα και όλα είναι υπέροχα. Πως τους έχει βοηθήσει, πως τους έχει εμπνεύσει, πως θέλουν να ξεκινήσουν επιτέλους έναν καινούριο δρόμο, για να γίνουν αυτό που ονειρεύονται.

Κ.Μ. Το καλύτερο που μου έχουν πει, πως γελάνε τόσο πολύ που καίνε θερμίδες!

Τελικά, ποια είναι η γυναίκα που ονειρευόμαστε να είμαστε;

Ε.Π. Εμείς οι ίδιες , έτσι όπως θέλουμε να είμαστε. Βάζουμε τον πήχη ψηλά και δεν σταματάμε ποτέ τον αγώνα.

Κ.Μ. Θα συμφωνήσω απόλυτα. Εμείς, η καλύτερη εκδοχή του εαυτού μας!

Info:

Το βιβλίο «Ο πόλεμος της ζυγαριάς κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Ψυχογιός.

Η Κατερίνα Μανανεδάκη είναι δημοσιογράφος. Έχει δουλέψει στο ραδιόφωνο και στην τηλεόραση του ANT1, στο Mega Channel, στο Star Channel και στον περιοδικό Τύπο. Έχει γράψει δεκαπέντε βιβλία. Τα βιβλία της έχουν γίνει θεατρικές παραστάσεις, ετοιμάζονται να μεταφερθούν στον κινηματογράφο και στην τηλεόραση, έχουν μεταφραστεί στο εξωτερικό και όλα είναι μπεστ σέλερ.

Η Ελένη Πετρουλάκη είναι εδώ και τριάντα χρόνια πρωτοπόρος στον τομέα της άσκησης. Από το 2016 λειτουργεί το μοναδικό και πρωτοποριακό κέντρο Ολικής Μεταμόρφωσης Σώματος FitLab, elenipetroulaki.gr προσφέροντας εξειδικευμένες λύσεις με στόχο την καλύτερη ποιότητα ζωής σε γυναίκες άντρες και παιδιά