

TOP 10 PRIČA

OVOG MESECA

Kristina Hauels
(na fotografiji) i Čarli Koen
(na fotografiji dole) su idejni
tvorci *That Girl* koncepta

POTRAŽITE
VIŠE
NA SAJTU
grazia.rs



zdravstvene tegobe žena izazvane fizičkom neaktivnošću, i ne samo to. Na Univerzitetu Vestminster izučava nutritivne terapije za postizanje najboljih rezultata u preoblikovanju tela, pa svakom klijentu izrađuje individualni plan dijetetske ishrane. Njena kolegica i drugarica Čarli Koen, koja je više okrenuta modi, svoj doprinos ideji dala je spajanjem dve, naizgled nespojive vrste odeće – *activewear* i *ready-to-wear*. Luksuz, praktičnost i moderne tehnologije materijala jeste ono što, u najkraćem, odlikuje ovu liniju, čiji su zaštitni znak karakteristični reljefni prorezi s ojačivačima za delove tela koje treba oblikovati. I baš zato, rastegljivi korseti i topovi koje je Čarli osmislila postali su omiljeni “veš” poslovnih žena koji se, kada uhvate prvi slobodan trenutak i skinu odeću sa sebe, pretvara u najidealniji sportski triko za profesionalni trening u teretani.

S obzirom na to da na originalan način povezuje fitness i modu, *That Girl* koncept je svoju premijeru imao u okviru poslednje Londonske nedelje mode u februaru ove godine. Set fotografija prati prepoznatljivi londonski šmek, koji se oseća u kadrovima začinjnim tipično gradskim simbolima i pažljivom stilizacijom, iz koje se očituje vizuelni utisak žene koja je do pre pet minuta bila na poslovnom sastanku.

PROGRAMI PREMA POTREBAMA

U okviru *That Girl* koncepta postoji nekoliko podvrsta treninga kreiranih prema različitim potrebama i očekivanjima kada su u pitanju efekti ovakvog vežbanja. *Notting Hill* i *London Bridge* su kardio-programi usmereni na zatezanje i toniranje kritičnih delova (bokovi, zadnjica, stomak), u kojima se koristi samo sopstvena snaga. Kristina savetuje da se počne sa *Notting Hill* programom (tri puta nedeljno, 21 dan), a potom da se pređe na *London Bridge*, koji je malo zahtevniji (u istom trajanju).

Mrs Miller je namenski program za noge, koji se može izvoditi svake nedelje kao dodatak standardnom treningu ili zasebno, ukoliko je definisanje mišića na nogama vaš glavni cilj (tri puta nedeljno, pune tri nedelje). *Sobo* je trening visokog intenziteta, pa nije namenjen početnicima. Može se uvesti tek kada čovek oseti da je savladao sve ostale vežbe. Preporučljivo je izvoditi ga jednom ili dva puta nedeljno, nikako češće. ■

PERSONALNI online trener

Kompletan *That Girl* paket uključuje tri vežbe snage koje ciljano deluju na vaš problem ili su kreirane prema vašim ličnim potrebama, *Mrs Miller Sexy Legs* vežbe i ekspertski plan ishrane (s opcijama zamene namirnica ukoliko kod sebe u datom trenutku nemate onu koja vam je propisana). Svaka vežba praćena je veoma lakom demonstracijom pokreta, savetima za pun efekat i superbrzim aplaudovanjem za pregled na tabletima i smart telefonima. Naručujete ga putem veb-sajta thatgirl-london.com, a cena paketa je 35 funti. Nakon što popunite formular porudžbine, dobijate nalog za registraciju putem kojeg je automatski omogućen pristup programu. Za sve dodatne lične zahteve kontaktirate sa svojim online trenerom lično putem mejla christina@bodybychristina.com.

