

**Ne mogu
ni zamisliti
živjeti izvan
Hrvatske**



Str. » 9. - 11.

VELJKO MARTINOVIC

**Riječani na solarni
pogon izvrsni
na natjecanju
u Monaku**

Str. » 12. i 13.

**NEDJELJNI**

NOVI LIST

www.novilist.hr

NEDJELJA / RIJEKA / 16. SRPNJA 2023. / BROJ 25.002 / GODINA LXXVII CIJENA 1,59 EURA / 12 KUNA / 1 euro = 7,53450 kuna

VRIJEME

DANAS

DHMZ
www.dhMZ.hrmax. 32
min. 25

SUTRA

max. 34
min. 26**STIGLE DAME** Novi katamarani osigurali bržu i sigurniju vezu otoka s Rijekom

VERAN KARUZA

»Kata« i »Danica« pojačale bijelu flotu Jadrolinije

Novi Jadrolinijini katamarani dugi su 39 i široki 10 metara, kapaciteta prijevoza 317 putnika i maksimalne brzine plovidbe od 29 čvorova

Str. » 3.

Utakmica SuperSport Superkupa domaćinu

**Martin Baturina donio
Dinamu pobjedu nad
Hajdukom u Maksimiru**

Str. » 37.



Lokvarski vaterpolo kup na jezeru Bajer



**»Zlatni« i »srebrni«
vaterpolisti zapjenili
fužinsko jezero**

Str. » 5.

Suzana Štimac

**Vježbanje je
stil života**

Str. » 20.



PRIVATNA ARHIWA

Vježbanje je stil života. Rezultati neće doći preko noći, ali će doći

Volim reći da dolazim iz sportske obitelji. Kod nas je normalno da se svakodnevno trenira, vikendom prate utakmice, godišnji odmor planira prema treninzima, ozljede rješavaju u hodu. Što me sport naučio? Ugradio je u mene disciplinu od malih nogu, socijalizirao me, naučio prihvati pobjede i poraze te me u konačnici izgradio kao osobu

Sanda MILINKOVIĆ

Svašta se stigne ako krenete danas! Donesite da ćete se redovito i balansirano hraniti, da ćete se dovoljno kretati, dovoljno spavati i za dva (jedna) ste nova osoba. Samo krenite, bez obzira na datum, vjerujte mi, preporedit ćete se. Taj osjećaj kada znas da si napravio nešto dobro za sebe i da imas rutinu u danu daje ti osjećaj kontrole, i to je pokretak svih drugih stvari i situacija u životu, inspirativno je napisala fitness trenerica Suzana Stimac, poznatija kao "Suzana Moj Trenér" na svom crno-bijelom Instagram profilu.

Zagrebačka trenerica putem društvenih mreža djele inspiraciju, motivaciju i savjete za vježbanje prema korisnim video-instrukcijama pa smo vrlo ljetne dane, period poznat po (nepotrebnom) pojmu "summer body", odnosno "ljetno tijelo", iskoristili za razgovor o brojnim izazovima fitness industrije za žene, treninzima, prehrani i mentalnom zdravlju.

Temperamentna i jaka

Osim što je poznata trenerica, Suzana Stimac naglašiće da je prije svega majka.

- Okrenula sam se redoslijed, pa sam prvo postala majka dvije kćeri, Darije i Tare, te sam njih postavila na noge, a onda se posvetila poslu. Čure su odrasle i trebaju me sve manje, no posao raste i treba me sve više, tako da sam već dano posvećenu njenu, i to me veseli i ispunjava, kaže Suzana.

Dodataj da ljudi na juču često kažu da je svoja, temperamentna i jaka.

- Osobno se doživljavam kao vrlo jaka i sile, ali i temperamentna. Čuvam se da vježbam te očekujem da se cijeni i moje. Znam što želim u životu. Kada ne radim, volim mri. Za neke sam stvarjai kako uporna i odustajanje mi baš nikad nije opcija. Izgradila sam sebe, ostvarila sam se kao majka, sad već i baka, i mogu reći da uživam u svojoj koži. Što je na kraju danu najbitnije, znam da mi je mašto kritizirati, i to pokusavam popraviti, no teži mi ide. Pokušala sam na više načina, to riješiti, priznaje Suzana.

Priča nam je da je čak i prijatelj svećenik „posla“ do volontera s beskušnicima. Ali i tamo je potkušavala ljudima objasniti da se moraju pokrenuti da nije sve tako crno i da ne smiju odustati.

Onda mi je prijatelj rekao da mi nema spasa... Tako se i dalje trudim način razumijevanja za ljude koji su loši prema sebi. Sve u svemu, glosna sam, smijem se samo kada mi je nešto smiješ, imam pozitivnu crtu da iskreno želim da svima bude bolje i da se svim osjećaju dobro. Samo na prvi pogled sam stroga, ali kad radite prema mojim pravilima, bit će vam vama najbolja na svijetu. Ne zamaram se drugima i meni tuda traga nikada nije bila zelenjina, zaključuje.

Prijelomni trenutak

Dok su joj kćeri bile malene, Suzana najevice po-kretnja snaga bila je sama egzistencija, a danas kada se

Brzpotezna trenerska

Ugljikohidrati su... gorivo za naše mišiće. Da bismo postigli optimalan rezultat, moramo vježbat... 4-5 puta tjedno. Uteži su... koristan rezvizit tijekom treninga. Kardio treninzi su... temelj svakog mog treninga. Najbolji trening je onaj koji... redovito odradimo. Kalorijski deficit znači... gubitak tjelesne mase.

poslovno ostvarila, samu sebe gura i priznaje kako kritizira i druge, tako kritizira i sebe. - Nekidan nisam dobila posao za koji sam bila uvjerenja da ćeš mi biti. Isto tren uzela sam svoju bilježnicu i krenula pisati treninge, pripremili se za sat i počela se kritizirati da ipak nisam toliko dobra koliko mislim da jesam i da se moram više truditi. U svakom poslu je jednako, ako želite biti medu najboljima, nema opuštanja niti zabušavanja. Odluka da budeš na vrhu gura vas svakodnevno, poručuje Suzana.

Kao trener pocela je radići vrlu rano, a nakon godina i godina treninga upisala je i fakultet.

- S obzirom na to da sam vrlo rano znala i da želim biti majka, zaključila sam da će tako najmanje nedostajati djeći. Odradivala bila navečer po nekoliko sati, i u super funkcioniralo jer sam radila, no već dio danu bila provala sa svojim curama. Kako su rasle i sve manje trebale, tako je moja radna satnica rasla. Danas komoton mogu reći da radim neprestano jer sam svuj vježbačinu dostupna uvek i tako nisam uključujući i vježbu u vremenu na posao. I radim posao koji se ne vidi - od knjigovode, banke i svu ono što jedan samostalni poduzetnik radi u svom posao, dodaje.

Prijelomni trenutak za početnike posla dogodio se usred spletu brojnih okolnosti, od rastave i odabira lošeg partnera do upoznavanja same sebe.

- Kombinacija svega dogodila se u istom vremenskom periodu. Tada sam bila ljuta, ali danas svima nijma kažem: 'Hvala vam da neba i nazad'. Ne učimo kada nam je dobro, nego kada nam je teško. To je period života u kojem sam najviše naučila. Upoznala sam sebe, odrasla preko noći, upoznala dobru i lošu stranu ljudi. Rekla bih da me to razdoblje života oblikovalo u osobu kakva sam danas. Svima koji se boje okrenuti novu stranicu u životu poručujem da krenu i ne boje se promjene, ali i da moraju znati da nije uvek jednostavno, i biti svjesni da nitko neće doći i spasiti vas. Kad kreneš, nema nazad, sami ste na tom putu i koliko se trudite i radite, toliko ćete i uspijeti, objašnjava.

Body positivity

Kazat će da su joj najveći izazovi posla da-nas isti kao i nekad.

Biti ispred drugih, razmišljati kao da si u