

Başarı asla tesadüf değildir diyen ünlü model Deniz Akkaya, yıllardır sürekli olarak üç ayrı spor hocası ile çalışıyor.



# DENİZ AKKAYA

Bluz Que  
Yelek Twist  
Kemer Network  
Şort Vakkorama  
Eldiven Nike

Ülkemizin malesef sınırlı sayıda ürettiği ve "İşte gerçek model budur" diyebildiğimiz birkaç isimden biridir Deniz Akkaya. Ona bir model demekte yanlış olur aslında... Çünkü o artık bir marka. "O bir Deniz Akkaya".

! Sporun spor olsun diye değil zevk aldığım için yapıyorum, özel zevkim olduğu için de bu konuda oldukça bilgiliyimdir.



Yakasında Made in Turkey etiketi ile yurtdışında birçok dev organizasyonda ülkemizi temsil eden Avrupa görünümü Türk kıızı Deniz Akkaya'nın en belirgin özelliklerinden biri de spor aşığı olması. Ülkemizin nadide yetiştirdiği modeller arasında ismi altın harfler ile kazılı olan Akkaya, modelliği bırakmış olmasına rağmen hala ünlü moda dergilerimizin kapaklarını süslüyor. Yani bir anlamda onsuz olmuyor diyebiliriz. Peki nedir onu böylesine önemli ve vazgeçilmez kılan. Gelin kendisinden öğrenelim.

Kendinizi zamana karşı korumayı nasıl bu kadar iyi başardınız?

Kendim için uygun gördüğüm bir hayatı yaşıyorum diyebilirim. Planlı programlı bir yapım var. İnsan öncelikle kendine saygı ve güven duymalı. İşte bu insanın arkasından gelen sade, doğru yaşamın mükafatı işte bu görüntü. Benim sırrım bu diyebilirim sizlere.

Defilelerde, çekimlerde pırlıl pırlıl ışıldayan enfes tasarımlara hayat, can verdiğiniz. O kıyafetlerin içinde kendinizi nasıl hissediyordunuz ?

Hep aynı şeyi hissettim ben o en şık göz kamaştırıcı muhteşem defilelerde... Taktığım ışıldayan mücevherlerden ve ayrıca giydiğim ipek kaşmirlerden çok daha değerli, biricik olduğumun farkındaydım. Dolayısı ile o tasarımlara ruh vermek benim için çok zor olmadı .

Sizin giyim tarzınız nedir? Hangi renkler yakın size ?

Benim renklerim siyah, beyaz yada kırmızı... Tıpkı hayatımdaki duruşum gibi. Ara renklere ve desenlere yer yok bende. Dikkat ettiğim en önemli şey tercih ettiğim o kıyafetin beni temsil ettiği detaylardır. Net, ilham verici ve farklılık yaratan bir detay olmalı... Moda dilim budur benim .

Siz sadece marka giyiyorsunuz yanılmıyoruz değil mi?

Asla... Marka takıntım hiç ama hiç bir zaman olmadı benim. Marka ile kendini tanımlamak, kendini yetersiz saymak demek benim için. Hiçbir marka beni tanımlayamaz. Bu kadar...

Stilinizi nasıl tarif edersiniz?

Açıkça söylemek gerekirse yaptığım işler nedeni ile kendimi stil anlamında tanıma fırsatı buldum. Benim için giyinmek kabuğumuz. Algıda bizi ilk temsil eden şey giyimimiz o yüzden de en az göz alan giysiler olmasını tercih ediyorum. Şatafatlı, renkli, üzerleri damgalı, logolu giysiler giymekten artık kaçınıyorum. Kişinin kendisinin ön planda olmasını tercih ediyorum. Dünyada baktığımızda lider sıfatlı kişilerin, sanat dünyasında ilham veren kişilerin giyim tarzlarının çok net ve kendilerinin önde olduğunu görüyoruz. Giyimlerinden ziyade kendileri konuşuluyorlar. Benim hayattaki tercihim de bu yönde. Fazlaca siyah rengi tercih ederim. Siyah arkasına saklandı için tercih edilir derler ben buna katılmıyorum, çok cıvıltılı giyinen insanların kostümlerinin arkasına saklandıklarını düşünüyorum. Siyah giyinen kişiler hep net insanlardır. Şıklığın da bir netliği olması gerektiğine inanıyorum. Cengiz Abazoğlu ile yaptığımız koleksiyonlarda da hep aklım hep siyah ve asimetric olanlarda kalmıştır.

Deniz hanım; spor ile aranız nasıl?

Spor, hayatımın en önemli parçası. Benim için nefes almak, su içmek gibi. Kaliteli bir yaşam spor olmadan asla mümkün değil... Spor salonları benim ikinci evim diyebilirim. Sabahları 5'te kalkar mutlaka sabah koşusu yapar ve güne öyle başlarım.

Özellikle ilgilendiğiniz bir spor dalı var mı ? Yoksa rutinmi takılırsınız.

Haftada bir gün özel bir makineye giriyorum. Bu makineye ileri seviyedeki sporcular ve dünyadaki performans sanatçıları giriyor. Madonna'dan tutun da Justin Timberlake'e kadar sporcu bazı sanatçıların da kullandığı bir makine. Bu makinede ıslak bir yelek giyiyorsunuz spor yaparken, 25 dakika sürüyor ve bir dakika daha fazla yapamıyorsunuz, sizde yarattığı 6 saat spor yapmış birine eş oluyor. Diğer sporlarda çalıştırılmadığınız kasları çalıştırma fırsatı sunan ileri seviye bir fizik tedavi makinesi. Çok profesyonel ellerle yapılması gereken

bir spor. Haftada bir gün TRX, bir gün pilates yapıyorum ve mümkünse 3 gün açık havada yürüyüş yapıyorum. Düzgün besleniyorum, kızartmalarla hiç aram yok sadece çok iyi patates kızartması yapan bir yere gidersem Bebek'te böyle bir yer var orada önüme gelirse hayır demiyorum. Evde kızartmamaya dikkat ediyorum, kızımın da yememesine dikkat ediyorum. Kesinlikle gazlı içecek içmiyorum. Su ve soda içiyorum. Süt ve süt ürünlerinde inek sütü yerine Hindistan cevizi sütü, badem sütü, pirinç sütü gibi alternatifleri tercih ediyorum .

Sadece sporla mı form tutuyorsunuz ?

Sporu, gerçek bir sporcu kalitesinde yapmak, sağlıklı, dengeli beslenmek, hayata pozitif bakmak, aile ve özel yaşantısına önem vermek, hayattan ve sorumluluklardan izin alıp, küçük sürprizlerle arada bir çılgın tarafını da beslemek önemli...

Diyet yapar mısınız ?

Diyetlere değil ama dengeli ve yaşına uygun olarak yaptığım spora inanırım ben. Saate ve durumlara bağlı olarak beslenmek önemli. Günde 1 ya da 2 saat spor yapıyorum ben. Haftada 5 gün düzenli salona giderim. Bu bazen 6 güne çıkabilir. Ancak haftada 1 gün de izin veriyorum kendime, o gün herşeyi özgürce yeme günüdür.

Ağırlıklı olarak ne çalışıyorsunuz?

Kick Box, Pilates, TRX, Cross Fit ve açık havada yürüyüş dönüşümlü olarak yaptığım spor çeşitleridir. Cilt bakımına önem verenler öncelikle sigarayı hayatlarından çıkarsınlar, gazlı içecek içmesinler, bol bol açık havada yürüsünler ve bolca sebze tüketsinler. Bunların hepsi bedava ama emin olun ki sonuçları tartışmasız harika.

Genetiği bozulmuş besinler tüketmem . Buna dikkat ederim.

Bir sporcu nasıl yaşıyorsa ben de öyle yaşamaya çalışıyorum ve hiçbir şeyden kısmıyorum. Bir sporcu gibi hırslı antrenman yapıp onun gibi besleniyorum.

