



## FİT ANNE

# GÖKÇEN ARIKAN

"Hayatımda edindiğim tecrübeler ve ayrıca aldığım eğitimler doğrultusunda, sporun hayatımıza sokmak için uğraştığımız bir olgu olmasından ziyade; tam olarak hayat tarzımızın içinden bir parça olması, hayatımızın diğer sorumlulukları ve uğraşları ile beraber homojen bir yapıda yer alması gerektiğine kesinlikle inanıyorum"

**GÜNÜMÜZ YAŞANTISININ İNSANLARI RUHSAL VE BE DENSEL AÇI DAN YIPRATTIĞI BİR GERÇEK. BÖYLE ZORLU BİR HAYATA SPORU ENTEGRE E DEBİLİRSEK, SİZCE NELERİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ?** Hayatın koşuşturması içerisinde bedensel ve zihinsel anlamda oldukça yıpranıyor ve yorgun düşüyoruz. Biten bir günün sonunda yapılacak olan sporun bizi her nedense daha da yorgun düşüreceğine

inaniyoruz. Oysa ki gün bitiminde yapacağımız spor dolaşım sistemimizi hızlandırarak stresten gerilmiş olan kaslarımızı ve sinirlerimizi rahatlatır. Vücudumuza giren oksijen miktarının artması sonucunda daha iyi uyuyarak sağlıklı bir gece geçirmiş oluruz. Bu durum aslında bir sonraki günümüzün performansını pozitif bir şekilde etkiler. Aslında işin sırrı tam burada. Unutmamak gerekir ki; sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

**SPOR ÜLKE MİZDE SANIRI M DAHA ÇOK KİLO VER MEK İÇİN TER CİH EDİLİYOR. BU ALGIYI NASIL DAHA POZİTİF BİR MOTİVASYONA ÇEVİREBİLİRİZ?** Aslında ben bunun çok da yanlış bir düşünce olduğunu sanmıyorum. Çünkü kilo verme hedefinin başlangıç için iyi bir motivasyon kaynağı olduğunu

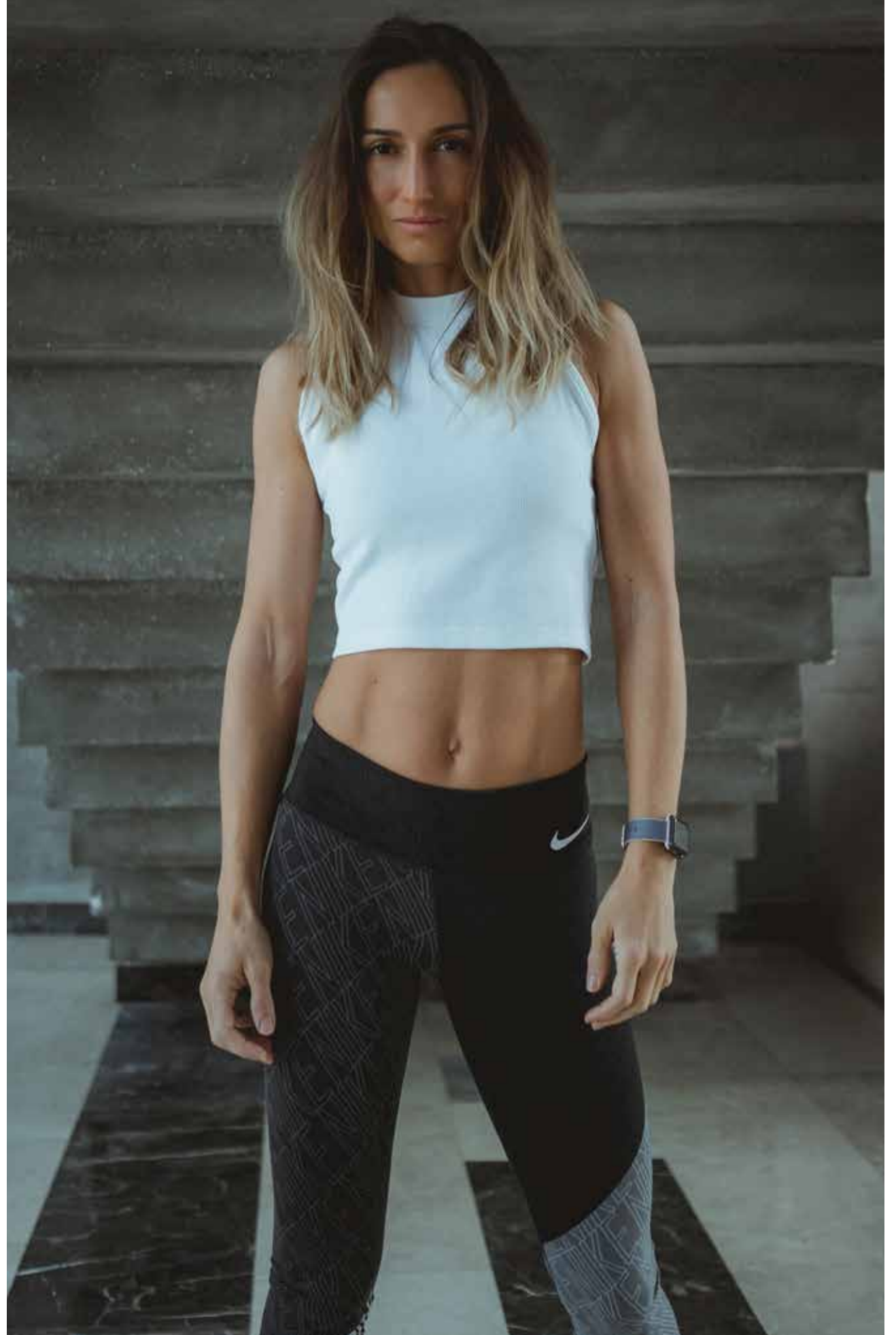
düşünüyorum. Bu önemli bir ayrıntı bana göre. Başlamak için iyi bir neden. Hedefine ulaşan kişinin sporu bir hayat tarzı olarak benimsemesi daha da kolay olacaktır. Burada sürdürülebilir bir motivasyon ve mutluluktan bahsediyoruz. Unutmamak gerekir ki; spor sadece birkaç gün değil bir hayat boyudur.

**MYCLUB İLE NASIL TANIŞTIN İZ?** MyClub'ın hemen hemen ilk üyelerindeniz desem sanırım yanlış olmaz. Nedeni ise şu "MyClub bizim evimize çok yakın". Bu da kullanım kolaylığı ve ulaşılabilirliği açısından elbette iyi bir şey. Sporun bir hayat tarzı olarak benimseyenler için evin kulübe yakın olması güzel bir şans. Bizim MyClub ailesi ile tanışmamız bu şekilde oldu, iyi ki de oldu.

Haftanın 5 günü antrenmanlarımı asla aksatmadan uyguluyorum. Cardio ve yüksek yoğunlukta interval antrenmanları tercih ediyorum.



GÜNÜNÜ YAPILACAK SPORUN BİZİ ABA DA YORGUN DÜŞÜRECEĞİNİ ANIYORUZ.



MYCLUB'İ SENELER DİR TER CİH ET MENİZDEKİ SEBEPLER NELER DİR? Bir kere ekipmanların çeşitliliği çok önemli bir sebep. Ayrıca oldukça geniş egzersiz alanları var. Ancak benim için en önemlisi çocuklarımın kullandıkları "Kids Club" ayrıcalığının olmasıdır.

ÇOCUK SAHİBİ, BAŞARILI, FIT BİR ANNESİN İZ. ÖZELLİKLE HA MİLELİK SÜRE CİNDE AL DIĞINIZ KİLOLARI VER MEK A DINA NELER YAPTI? İlk hamileliğimde aldığım fazla kiloları vermek için öncelikle kendime bir kilo hedefi belirledim. Daha sonra kendim için bu hedefe yönelik bir antrenman programı hazırladım. Bu süreç içerisinde beslenmeme de dikkat ederek, hedeflediğim vücut yağ ve kas oranına ulaştım.

BESLENME KONUSUN DA NELERE DİKKAT EDİYORSUNUZ? İşimden dolayı ve aldığım eğitimler sayesinde değil, ilgimi çok çektiği için sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirdim. Öğün atlamadan her besini doğru miktarda ve doğru zamanda tüketiyorum. Kızartma, beyaz un ve beyaz şekerden yapılmış hiçbir gıdayı kesinlikle yemiyorum.

SPOR ODAKLI BAKA ÇAK OLURSAK EĞER, KEN DİNİZE KOYDUĞUNUZ HEDEFLERİN İZ NELER DİR? Benim koyduğum hedef; ömrümün sonuna kadar sağlıklı yaşlanarak, ailemle daha aktif ve kaliteli bir yaşam sürebilmek, aynı zamanda da bu süreçte çocuklarıma ve onların çocuklarına sağlıklı yaşamı öğreten bir rol model olmaktır.