

## *NLP Fitness trening*

---

*“Izgubite kilograme i više ih nikada nemojte naći”*



Imate problema s viškom kilograma i nedostatkom kondicije?

Fali vam motivacije za vježbanje?

Isprobali ste sto vrsta dijeta i niti jedna vas nije dovela tamo gdje želite?

Ako ste na neko od ovih pitanja odgovorili s “Da” pridružite nam se na NLP Fitness programu. To je pravo mjesto za vas. Zašto čekati sutra?

Program "Izgubite kilograme i više ih nikada nemojte naći"  
počinje 30.01.2012.

---

Raspoređen je u 66 sati vježbanja (3x tjedno), 48 sati razbijanja ograničavajućih uvjerenja, određivanja strategije, postavljanja ciljeva te motivacijskog rada (svaka dva tjedna po četiri sata) kroz pet mjeseci.

Održava se u dvorani Pilates Isis, Višnjevac 18, Voltino, te u prostoru Centra Proventus, Nova Cesta 190, Knežija, Zagreb.

Vaša investicija iznosi 5.200,00 kuna + PDV.

- Za uplate do početka programa odobravamo popust od 10%.
- Moguće je platiti na rate (do šest rata).

Za to dobivate:

- 66 sati vježbanja po principima tjelesne i biokemijske individualnosti za redukciju potkožnog masnog tkiva i oblikovanja tijela
- 48 sati rada na promjeni dubinske strukture koja je do sada bila zaslužna za vraćanje kilograma, nemotiviranost za vježbanje i stavljanje zdravlja na začelje prioriteta po principima transakcijske analize i neurolingvističkog programiranja
- Izradu plana prehrane
- 3 sata individualnog savjetovanja
- Rad u malim grupama (do 8 polaznika)
- Individualan pristup
- Zdrav način skidanja kilograma
- Znanja i vještine potrebne za sprječavanje yo-yo efekta

**PROVENTUS**  
RASTIMO ZAJEDNO



## Um

---

U današnje vrijeme veliki se broj ljudi muči sa skidanjem viška kilograma, lošom fizičkom kondicijom, nedostatkom vremena za sebe.

Od tog velikog broja veliki će broj vježbanje i fitness rad na sebi staviti na dno liste prioriteta i nikada za takvo što neće naći vremena, iako ih boli kičma, iako ih višak kilograma i nedostatak kondicije sprečava da uživaju u omiljenim aktivnostima.

Razlozi za takvo ponašanje su vrlo individualni i specifični za svaku osobu ponaosob.



Jedan od razloga može biti neučinkovito postavljanje ciljeva. Kad postavimo cilj na adekvatan način zadovoljavajući pet osnovnih uvjeta, vjerojatnost da ćemo ga ostvariti doseže vrtoglave visine. Jedan od uvjeta jest postaviti cilj pozitivno s motivacijom prema cilju. Ukoliko je naš cilj "Želim smršavjeti", motivacija će trajati sve dok ne smršavimo nakon čega ćemo ponovno nabaciti izgubljene kilograme i evo tajne yo yo efekta.

Nadalje, razlog može biti i nedostatak motivacije. Za sam nedostatak motivacije također može biti bezbroj razloga. Uzrok nedostatku motivacije može ležati u veličini cilja. Ako je cilj prevelik, izgubiti ćemo se u pitanjima kako ćemo ga ostvariti. U tom slučaju dobro ga je "raskomadati" na manje dijelove. Ako je pak cilj premali, neće nas motivirati i čim postignemo prve, krnje rezultate odustati ćemo od vježbanja barem za neko vrijeme. U tom slučaju dobro se zapitati koja je svrha ostvarenja tog "malog" cilja?

Primjerice, moj suprug i ja kupili smo lijep nov-novcat orbitrek (jedna vrlo dinamična sprava za vježbanje). Nekoliko tjedana, ili su možda mjeseci bili u pitanju, orbitrek je stajao na mjestu u dnevnom boravku, a jedina vježba koju sam izvodila na njemu bilo je povremeno brisanje prašine. Kako sam poznata po ostvarivanju ciljeva - na trenerskom treningu su me zvali Miss Outcome - jednoga dana odlučila sam postaviti ishod vezan za orbitrek. Želim vježbati na orbitreku svaki dan po dvadeset minuta. Prošao je prvi dan. Nisam jednostavno imala vremena. Prošao je i drugi i treći, a ja se nisam makla dalje od odluke da ću to činiti. Cilj me jednostavno nije motivirao. Tada sam se upitala koja je svrha mog vježbanja na orbitreku. Moj dijalog sa samom sobom izgledao je ovako:

"Koja je svrha mog vježbanja na orbitreku?"

"Dobra kondicija."

"A koja je svrha dobre kondicije?"

"Pa da na skijanju ne padnem u nesvijest poslije prve vožnje, da se poletno spustim i nakon desete."

"A koja je svrha toga da se poletno spustim i nakon desete?"

"Pa...da uživam, da budem sretna."

Na ovaj način shvatila sam da mi ostvarenje ovog malog ishoda doprinosi ostvarenju jedne za mene bitne vrijednosti. I tako sam počela vježbati na orbitreku.

*(Iz knjige NLP- Uvod u osobni rast i razvoj)*





Razlog može biti i uloga koju neke žene u životu igraju zbog odluka koje su donijele u ranom djetinjstvu kao što je to slučaj s Tanjom iz naše priče.

Tanja je postala opterećena svojim izgledom u nižim razredima osnovne škole. Njezina mama, puna razumijevanja, kupila joj je vagu za jedan rođendan. Tanja se tome jako obradovala i od tog dana, gotovo svakodnevno stane na vagu.

Probala je svaku dijetu, od UN- dijete preko Montignaca. Nema koje nije probala, a sve s ciljem da se konačno osjeća OK u svom tijelu. Vjerovala je da, ako ne smršavi, neće naći svog „Princa“.

U djetinjstvu je stekla loše prehrambene navike, jela je previše ugljikohidrata u kojima je uživala zajedno s majkom. „Sve se može baciti, ali slatko ne“ česta je bila rečenica koju je čula od svoje majke. Otac joj je s druge strane poručivao da je sramota bacati hranu jer postoje „gladna djeca Afrike i da zbog toga mora pojesti sve što joj je na tanjuru“ (količinu hrane nije mogla sama birati).

Hranu je dobivala kao nagradu za „dobro“ ponašanje, te kada se loše osjećala i u mnogim drugim situacijama. Tanji se je bilo teško suprotstavljati se roditeljima i u drugim situacijama, pa umjesto da je naučila izraziti ljutnju i reći „ne“, sve je počela doslovno gutati.

Kroz debljinu počela je osjećati stabilnost i svojevrsnu čvrstoću. Zbog problema pri izražavanju ljutnje i odbijanja, njezina debljina to čini umjesto nje te joj pomaže odbiti muškarce kojima bi se željela svidjeti.

---

I tako se Tanja vrti u začaranom krugu gdje joj debljina služi kao prigodna izlika za nepostizanje životnih ciljeva, žudeći za komplimentima na račun svog izgleda dok joj je istovremeno vrhunac spontanosti pitanje što će i kada jesti. Osjeća se žrtvom svog tijela, nedostatka samokontrole i tuđih mišljenja o njezinom izgledu. Zbog svoje dugotrajne zabrinutosti težinom, zbog neostvarenosti na ljubavnom polju, završava sa srčanim tegobama.



*Biram kupiti novi seksi badić prije ljeta u kojem neću razmišljati što se ne smije vidjeti...*

*Biram stati u mršave traperice...*

*Biram biti FIT...*

## *Tijelo*

---

**“ Tko misli da nema vremena za vježbe prije ili kasnije će imati vremena za bolest.”**

**Edvard Stanley**

Prijateljica javlja da bi danas radije na kavicu nego na vježbanje, pa se ne da niti vama...  
Drugi dan pada kiša, pa ste tužni i opet nije pravi tren za početak treninga.  
Zatim je prevruće i nije baš vrijeme za zagušljive dvorane...i tako dani prolaze...  
Snijeg počinje, ušuškamo se ispred tv ekrana i poput mede pokušavamo prespavati te hladne dane...  
Kilice se lijepe...  
Ljeto je pred nama i panika...

Sigurno su vam ove situacije već mnogo puta zaključale vrata Fitness svijetu?!  
Sjećam se dobro izjave jedne od prijateljica koja je u takvim danima znala reći: “ Živio elastin “!

Zašto se zadovoljiti elastinom kad ljeto možete dočekati i u svili?

Polazeći od pretpostavke da je svatko od nas univerzum koji predstavlja niz različitosti moramo voditi računa o toj jedinstvenosti na svim segmentima pa tako i u vježbanju.

Zato smo mi odlučili ponuditi vam program prilagođen tjelesnom tipu kojem pripadate te vam sastaviti jelovnik obogaćen namirnicama koje vi preferirate , a sve s ciljem redukcije potkožnog masnog tkiva, oblikovanja tijela te stjecanja navika zdravog življenja.

Dijeta ne znači da ćete gladovati, već jesti ali sa manjim unosom kalorija, kako bi lakše postigli cilj.

Također vas učimo da izbjegavanjem hrane s ciljem mršavljenja nećete ništa postići, jer ukoliko ne dajete gorivo svome tijelu usporavate metabolizam, tj. usporavate funkcije kako biste sačuvali potrebnu energiju.

Dijeta sama po sebi ne poboljšava vaš tonus mišića, stoga je uz pravilan plan prehrane nužno uključiti i dobro isplaniran program vježbanja. Možda vam vaga neće biti dobar pokazatelj, ali centimetri oko struka svakako hoće.

### **Naš program vježbanja se sastoji od kombinacije :**

- **cardio fitnessa,**
- **kružno- staničnih oblika treninga s utezima i ostalim rekvizitima,**
- **pilates tehnike,**
- **tehnika disanja i opuštanja**
- **te upoznavanje sa novim programima ( Pilates body dance, Body combat dance, " W " force )**

Ukoliko se primjenjuje samo jedna vrsta programa tijelo se navikne na iste podražaje te nakon nekog vremena dolazi do zasićenja i takvo vježbanje više ne donosi rezultate.

Stoga je potrebno stalno mijenjati izbor vježbi i intenzitet treninga.

To je upravo princip po kojem radi naš studio i koji donosi najbolje učinke i zadovoljstvo kod naših klijenata.

Osim što ćete zadovoljiti primarni cilj (redukciju potkožnog masnog tkiva), također ćete vratiti izgubljeno samopouzdanje, smanjiti tegobe u kralježnici i pozitivno djelovati na prevenciju osteoporoze.

“ Ako bismo svakom pojedincu mogli odrediti odgovarajuću količinu hrane i vježbi, ni previše, ni premalo, pronašli bi najsigurniji put do zdravlja. “ - Hipokrat



Kao što ste mogli vidjeti razloga za neuspjeh mršavljenja je puno – ima ih više nego što smo naveli. Zapravo svaka osoba ima neki svoj, vrlo specifičan razlog za mučenje s viškom kilograma, nedostatkom motivacije za vježbanje te stavljanje zdravlja na dno ljestvice prioriteta.

**Zbog toga smo odlučili ponuditi vam program koji nudi:**

- ◇ **otkrivanje vlastitih razloga**
- ◇ **rješavanje korijenskih uzroka tih razloga**
- ◇ **Upoznavanje s novim “Ja”**
- ◇ **postavljanje individualnih ciljeva**
- ◇ **određivanje individualne strategije**
- ◇ **otkrivanje specifičnih motivacijskih strategija**
- ◇ **vještine modeliranja i učenje od izvrsnih**
- ◇ **izrada individualnog plana prehrane**
- ◇ **individualni pristup kod vježbanja**
- ◇ **kombinacija različitih programa vježbanja**
- ◇ **stručno vodstvo profesora kineziologije, psihoterapeuta i motivacijskog trenera**
- ◇ **puno zabave i ugodnih trenutaka**
- ◇ **i još mnogo toga...**

## Biografije

---

Jelena Vrsaljko

Rođena sam 1973. u Zagrebu. Završila sam Studij za socijalni rad pri Pravnom fakultetu u Zagrebu.

Na Neuroenergetics – Internacionalnom institutu za Humanističku neurolingvističku psihologiju u Lancasteru 2006. godine certificirana sam za trenera neurolingvističkog programiranja (NLP-a), trenera humanističkog smjera neurolingvističkog programiranja (HNLP-a) te coacha.



Iste godine završavam i četverogodišnji Studij transakcijske analize kod profesorice Nade Žanko.

Do danas kontinuirano sudjelujem na edukacijama iz područja psihoterapije i coachinga.

Svoje višegodišnje iskustvo vođenja treninga iz područja NLP-a pretočila sam u prvu knjigu hrvatskih autora iz tog područja "NLP – Uvod u osobni rast i razvoj".

Članica sam INHNLP-a, HNLPD-a, EATA-e i UTA-e, strukovnih udruga NLP trenera i psihoterapeuta transakcijske analize.

Suosnivačica sam i voditeljica Centra za promicanje transakcijske analize Proventus u sklopu kojega, između ostalog nudim usluge psihoterapije i savjetovanja.

---

Koautorica sam projekata: „U ritmu djeteta“ ciklusa radionica namijenjenih roditeljima, kao i „Koji k.... se uopće svađamo“ ciklusa radionica namijenjenih partnerima s ciljem propagiranja rada na sebi.

Jedan sam od organizatora konferencije “Zdrav Um u ZdravUm Tijelu” koja za cilj ima podizanje razine svijesti o tome kako ciljno orijentirana terapija i coaching mogu u relativno kratkom vremenu doprinijeti poboljšanju zdravlja i kvalitete života.

Danas držim treninge iz područja NLP-a, soft skills treninge, radionice za roditelje i partnere te pružam usluge psihoterapije i savjetovanja.

Smatram da je osnova uspješnog roditeljstva, ostvarivanja u karijeri, ostvarivanja intimne veze, ostvarivanja ciljeva rad na sebi, koji je osnova svih usluga koje pružam.

Pišem stručne i popularne članke za portale [www.psihoportal.com](http://www.psihoportal.com) , [www.ordinacija.hr](http://www.ordinacija.hr) , mjesečnike "Moje dijete" i „Mame i bebe“ te “Sensa”.

Stručni sam suradnik portala [www.sretnodijete.hr](http://www.sretnodijete.hr) i [www.klinfo.hr](http://www.klinfo.hr) , dnevnika Jutarnji list te mjesečnika Lisa.

Volim fotografirati, putovati, jedriti, skijati, igrati se (posebno Pictionary), vježbati u studiju Pilates Isis, ići na izlete s mužem i kćerkicom, organizirati slavlja i družiti se s prijateljima.

Lejla Dizdarević

Rođena sam 1982. godine. Završila sam Kineziološki fakultet u Zagrebu , OKT-fitness/ aerobic kod profesora Duška Metikoša.

Karlovac je grad koji mi je prvi otvorio vrata sportu, te sam početkom 90- ih godina u istoimenom klubu počela trenirati taekwondo. ( TKD klub “ Karlovac” ).



Nositeljica sam crnog pojasa 2. Dan u taekwondo- u, i kao borac osvajač brojnih medalja i priznanja s natjecanja: US Open, Dutch Open, Germany Open, Austria Open...

Završetak profesionalne natjecateljske karijere u taekwondo- u označila sam, zadnjim natjecanjem na US Open- u ( Las Vegas) .

Nastavak slijedi u rekreativnom području...

Trenersko iskustvo sam počela stjecati još u srednjoj školi trenirajući sportaše, a odlaskom na fakultet u Zagreb, širiti obrazovanje i na području rekreativnog sporta učenjem tehnika: aerobica, fitnessa, pilatesa i yoge, te radeći po vodećim fitness centrima u Hrvatskoj.

2008. g. upisujem se na specijalistički poslijediplomski studij “ Organizacija i menadžment” na Ekonomskom fakultetu u Zagrebu.

2009. g. otvaram Pilates studio "Isis" u kojem svatko može pronaći program za sebe!

Ljubav prema sportu svakodnevno prenosim na svoje klijente, uzimajući u obzir njihove želje i mogućnosti, a suradnjom s kolegama iz kineziologije, te bliskih područja ( medicine, psihologije i sociologije) svakodnevno unapređujem svoje teorijsko znanje koje primjenjujem u praktičnom radu.

Volim živjeti punim plućima i iskoristiti svaki djelić sekunde radeći nešto kreativno i zabavno, ne zaboravljajući pri tome moje drage prijatelje, obitelj i suradnike poput Jelene s kojima uživam i dijelim osmjeh.



Vjerujemo da svi ljudi imaju potencijale za ostvarivanje željenih promjena. Ponekada je potrebno dobiti malo vjetra u leđa...



**Informacije na:**

**Jelena:**

**+385 91 520 0005**

**[jelena@centarproventus.hr](mailto:jelena@centarproventus.hr)**

**Lejla:**

**+385 98 184 6065**

**[pilates.isis@gmail.hr](mailto:pilates.isis@gmail.hr)**