

Text: Camilla Johansson Foto: richardstrom.com

En omläggning av livet för bättre hälsa

Är du en av alla de som dyrt och heligt lovat att börja ett nytt och bättre liv på denna sida nyår? Mindre godis och mer motion kanske. Men redan i februari har i snitt 60 procent av alla löftesgivare glömt bort vad de sa, eller helt enkelt gett upp. En som däremot tänker hålla fast vid löftet är Linda Mandelqvist, och till sin hjälp har hon Oscar PT, eller Oscar Turgut, som han egentligen heter.

Oscar Turgut har en gedigen utbildning som personlig tränare från både Sverige och USA, och så sådan går han lite mer på djupet med sina kunders förutsättningar och behov.

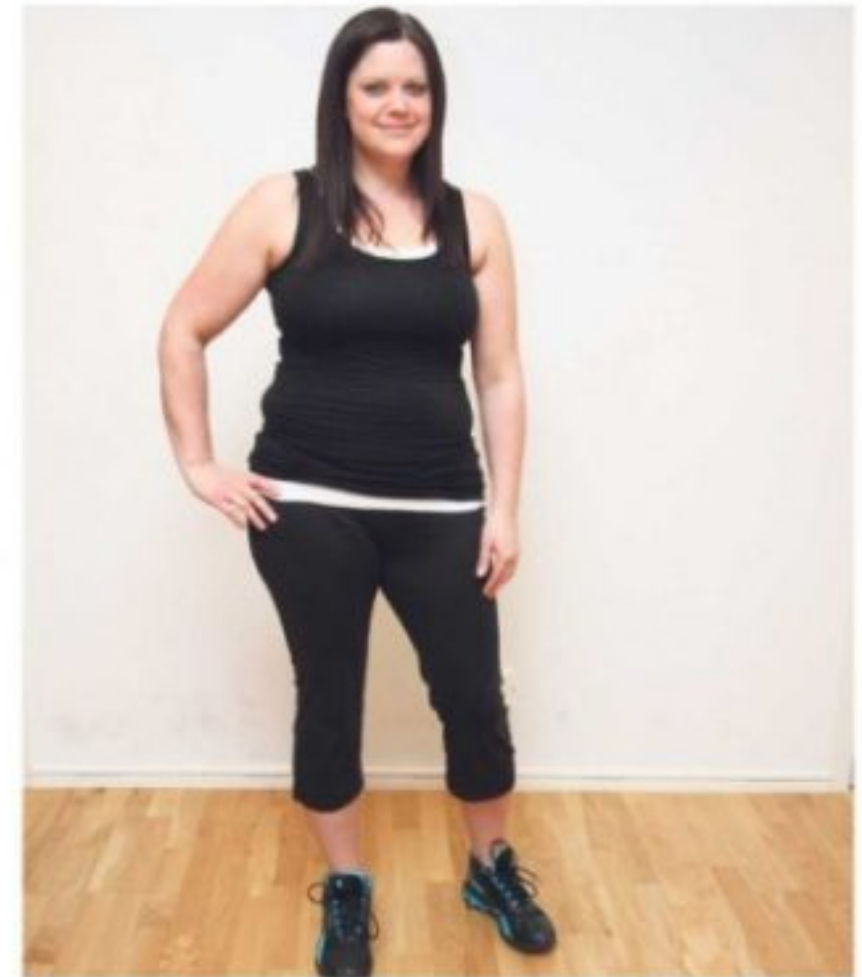
– Jag arbetar utifrån kundens behov, just nu har jag en kund som jag är ute och springer tillsammans med. Jag tar även fram träningsprogram för den som anser att de har lite tid att träna på, det går alltid att införliva träning i det vardagliga livet. Har man inte möjlighet att gå till ett gym så kan man träna hemma, kanske har man tid att ta en promenad vare dag, eller ligga på en matta och göra core-övningar, säger Oscar Turgut.

Linda Mandelqvist befann sig på den punkt i livet många människor i karriären hamnar när hon slutligen kontaktade Oscar Turgut; stressigt jobb och lite tid för sig själv med slarvig kosthållning och obefintlig motion som resultat.

– Jag hade helt enkelt för mycket att göra på jobbet, och gick jag inte in i väggen så var det i allafall väldigt nära. Stress gör ju också i sig att man går upp i vikt, och det gjorde jag. Jag kände att jag behövde få balans i livet, berättar Linda Mandelqvist.

Ambitionen nu är att få Linda att gå ned 20 kilo och bygga upp sin fysik, vilket kommer att ske genom en omläggning av kosten och ett varierande träningschema – Vi kommer framför allt att arbeta med kosten, men också styrketräning baserad på tre olika nivåer; fria vikter, en del maskin och en hel del styrketräning där Linda kommer att använda sin kropp för att få bättre kroppskännedom och balans, vi kommer också att träna kondition genom löpträning och boxning, berättar Oscar Turgut.

För att veta hur det går för Linda Mandelqvist kommer Handelsstaden Örebro att göra ett återbesök hos henne och Oscar i april.



För mer information se www.oscarpt.com