



**TANJA DJELEVIC**  
**OM ATT BLI**  
**SIN EGEN**  
**HÄLSOINGENJÖR**

Värkänslor och en ny golfsäsong under insegling. Då är det dags för en dos träningspepp! Vi tog rygg på den internationella fitnessexperten, livscoachen och personliga tränaren Tanja Djelevic, som vill att vi ska se på vårt välmående ur ett bredare perspektiv.





ATT DET BÖRjade MED ATT JAG SJÄLV KÄNDE ATT JAG MÅDDE BRA NÄR JAG FICK SPORTA. JAG TÄVLADE I FRIIDROTT TIDIGT, OCH NÄR JAG BLEV LITE ÄLDRE BLEV PSYKOLOGI OCH VARFÖR MÄNNISKOR GÖR SOM DE GÖR EN PASSION.

**U**ppskattad fitnessexpert, livscoach och personlig tränare som länge förespråkade sambandet mellan kropp och sinne och varför man måste se till helheten för att må bra. Tanja Djelevic är född i Kristianstad men sedan många år bosatt i Los Angeles där hon nu gjort sig ett namn i träningsbranschen.

– Det började med att jag själv kände att jag mådde bra när jag fick sporta. Jag tävlade i friidrott tidigt, och när jag blev lite äldre blev psykologi och varför människor gör som de gör en passion. Att vara stark fick mig att känna en inre styrka på något sätt. I min långa och nyfikna djupdykning i vetenskapen runt sambandet mellan kropp och sinne, blev jag ytterligare övertygad. Min brokiga resa har både bekräftat att vi kan skapa en kraft som hjälper oss framåt, men också motsatsen. Att vi är människor som är sårbara och behöver varandras stöd för att ibland komma på fötter efter kriser. Det har inte minst pandemin visat oss alla, säger Tanja.

Konceptet runt djup hälsa och synen på människan som en helhet är att välmående är baserat på hälsa inom sex olika områden. Det inkluderar inte bara fysisk träning utan även mentala och känslomässiga aspekter, ens omgivning, relationer och känslan av meningsfullhet, menar Tanja.

– Att ha en balans i livet ger oss välmående. Min teori är att fysisk träning hjälper den mentala och vice versa. Och med regelbunden träning fungerar kroppen och hjärnan helt enkelt bättre.

I sitt arbete möter Tanja dagligen många olika typer av människor och hon drivs av att förmedla sin kunskap och hjälpa individer att utveckla sin fulla potential.

– Jag älskar att jobba med människor. Jag tycker också om att se potential och när människor reser sig ur askan. Än mer så när personen i fråga kanske inte ser eller känner det själv

just då. Det är inspirerande. Att få vara med i den svenska versionen av tv-programmet "Biggest Loser" var till exempel en fantastisk upplevelse för mig. Just att kunna hjälpa till bygga upp människor så att de bryter barriärer, både fysiska och mentala, och gör framsteg vare sig de är små eller stora.

#### EN HOLISTISK SYN PÅ HÄLSA

Att slå sig fram i träningsbranschen i en av världens mest konkurrensutsatta hälsomeckan som Los Angeles är inte helt lätt. Tanja kom dit i samband med semester för 25 år sedan – och blev kvar. Hennes idrottsintresse växte och med en mastersexamen i psykologi, en rad certifieringar och en lång lista klienter är hon numera en av de främsta fitnessexperterna och coacherna.

En nyckel till framgången har hon sina balkanska rötter att tacka för.

– Jag har nog ärvt mina föräldrars arbetsmoral och envishet och jobbat hårt sedan jag kom till USA. Plus, att jag är född med väldigt mycket energi och är nyfiken i en strut. Livet är den finaste gåvan, och jag tar det sällan för givet. Jag har också misslyckats med vad jag har försökt mig på många gånger, men efter att jag tyckt synd om mig själv ett tag, så har jag nog lyckats lära mig av situationerna. Jag har vågat säga ja till saker jag varit livrädd för.

Eftersom vi alla är olika och behöver hitta vårt eget sätt att skapa balans i livet med träning, kost och sömn utgår Tanja alltid från individens behov. Det hon ser som sin uppgift är att hjälpa människor att skapa livskraft genom en holistisk syn på hälsa. Man måste till exempel inte träna en timme på gymmet varje dag, påpekar hon.

Hennes egen träning kretsar mycket kring behovsplanering och temporära mål. Hon gillar att lyfta skrot, springa och svettas genom hopp och skutt; någon form av fysisk rörelse varje dag vill hon hinna med.

– Har man bara tio minuter varannan dag att röra på sig så är det bättre än inget. Det viktigaste är att börja med något litet, och hålla sig



### Personligt Tanja Djelevic

ÅLDER: 49 år.

FAMILJ: Gift med Jack Turner, hunden Zola.

BOR: Los Angeles.

GÖR: Internationell fitnessexpert, livscoach och personlig tränare.

INTRESSEN: Älskar att vara ute i naturen, resa, träffa vänner, laga mat och baka.

» *Allt räknas! På så sätt inser man snabbt att även 20 minuter gör att man mår lite bättre, plus att man måste börja bryta ner de idéer som blir som höga murar runt målet. I det långa loppet ska man göra lite varje dag för att påverka sitt välmående för resten av livet.* «

till det. Allt räknas! På så sätt inser man snabbt att även 20 minuter gör att man mår lite bättre, plus att man måste börja bryta ner de idéer som blir som höga murar runt målet. I det långa loppet ska man göra lite varje dag för att påverka sitt välmående för resten av livet. Så att köra ett 30-dagars quick-fix program som man ändå kraschar efter är inget jag rekommenderar. Prioritera en liten sak i rätt riktning varje dag!

#### MÅNGA TRÄNINGSTRENDER FÖDS I LOS ANGELES. VAD SER DU FÖR NYA HETA TRÄNINGSFLOGOR SOM KOMMER UNDER 2021?

– Precis som i resten av världen har L.A. påverkats av pandemin, vilket också syns i tränings-trenderna. Jag ser en stor våg av onlineträning,

då alla gym har fått tänka om hur de når sina kunder. Det har öppnat dörrar för ett nytt tänk. Jag tror också att pendeln kommer att svänga åt andra hållet och mindre typer av hälsosor, camps och grupper kommer att bli superpoppis efter att resandet kommer igång igen. Fokus på deep health, djup hälsa kommer att vara i centrum, då vi alla upplevt en tid med mycket sjukdom och mental sårbarhet.

#### FÖR MÅNGA KAN DET VARA EN UTMANING ATT FÅ IN TRÄNING I SITT LIV. VILKA UTMANINGAR SER DU FRAM EMOT ATT TA DIG AN?

– Att skapa en arbetssituation där jag och min lilla mikrofamilj kan flytta på oss när det behövs. Vi älskar Kalifornien men vi saknar våra familjer väldigt

mycket. Sedan att inte fastna i ekorrhjulet, utan fortsätta njuta av magiska stunder i livet. Att inte glömma vad som gör vardagen fin. Ibland funkar den strategin bra, ibland sämre. Det är lätt att glömma när man är trött, stressad och har mycket på gång. Jag vill också få vara med om att göra hälsa tillgängligt till den stora massan människor som verkligen behöver lite extra hjälp. Hur kan jag få vara med och ge tillbaka? Och så håller jag på att lära mig att fotografera. Det tar en evighet eftersom jobb och pandemi om vartannat tar upp all tid, men jag ger mig inte. □

TEXT JENNY OLSSON  
FOTO KITTY LINGMERTH

**ICE POWER**

**ICE POWER**

Ice Power –  
snabb och effektiv  
smärtlindring

#### Muskelsmärter? Ice Power – Vetenskapligt bevisad effekt

- + Trygg och effektiv smärtlindring utan läkemedel
- + Aktiv substans mentol
- + Vetenskapligt bevisad effekt!\*

#### Ice Power Gel passar vid:

- + Smärter vid nacke, skuldror och axlar
- + Muskelrelaterade ryggsmärter
- + Återhämtning efter sport och fysisk ansträngning
- + Före sport och träning för bättre uthållighet
- + Muskelrelaterad huvudvärk
- + Växtvärk hos barn
- + Behandling vid mjukdelsskador, stukningar och sträckningar

Finns på ditt apotek!

\* Efficacy of Cold Gel for Soft Tissue Injuries: A Prospective Randomized Double-Blinded Trial. Airaksinen et al. The American Journal of Sports Medicine, Vol. 31, No. 5, 2003