



WOW

P.U.R.E.

REVISTA
LISTA

Brăghiciu
Eduard



ş.a.m.d.



SPORT. PASIUNI. OAMENI. REUŞITE. TRĂIRI.

Director publicație: Drăcea Daciana, director Liceul cu Program Sportiv Braşov

Redactor-şef: Şuteu Carla

Colectiv redacțional al primului număr ş.a.m.d.: Monica Schiller, psiholog

Mădălina Cherecheş, profesor atletism



Fashion Week 2019.

Rebeka

Super-eroina

Rebeka ne demonstrează prin ceea ce este că trăim într-o lume ideală, pe care, în graba noastră după detalii ca banii sau satisfacerea propriului ego, am uitat să o prețuim. Prin fragilitatea și candoarea acestei fete, emană puterea și înțelegerea. Ea ne depășește pe toți, în fiecare zi, pentru că are propriile valori, care o definesc și cărora li se raportează cu fiecare pas înainte. Rebeka crede în ea și se identifică ușor cu reușitele ei. Rebeka nu trebuie să schimbe lumea. Lumea ei este ideală și plină.

Marea mea pasiune este tenisul.

Îmi place să lupt pentru a deveni o mare campioană.

Ziua preferată din săptămână este vinerea, pentru că pot merge la un nou turneu.

Modelul meu în viață este Simona Halep. De la ea am deprins dragostea de tenis.

Cred cel mai mult în forțele mele și în Dumnezeu.

Motivația mea în sport este bucuria de a lupta și visul de a ajunge acolo unde îmi doresc.

Calitățile de care are nevoie un copil pentru a face performanță în sport sunt

răbdarea și încrederea în forțele lui.

Micile mele plăceri sunt modelling-ul și pictura, pentru că mă relaxează.

Eroul sau eroina care m-a marcat este

Elsa, care mereu a luptat să își atingă scopul.

Peste 20 de ani voi fi o mare

campioană

așa cum mi-am dorit mereu.

Trofeul Viitorul Tenisului Românesc



Pasiunile Rebekăi



Timput are o altă dimensiune pentru acest copil-campion. În lumea actuală, asaltată de tehnologie și dependența de aceasta, Rebeka își este suficientă. Rebeka are timp să evolueze artistic, să creadă în artă și povești de succes. Rebeka este o fetiță, dar timpul ei este mare și se măsoară în aur. Timpul campionilor e cuantificabil în suflet și dăruire, în liniștea și certitudinea create de mentalitatea lor de campion care dă celui mai mărunț lucru pe care îl fac pasiune. Așa se nasc modelele celorlalti.





Rebeka și antrenorul ei

Dacă Rebekăi nu îi este frică de nimic, acest lucru se datorează reperelor ei bine definite. Va fi o mare campioană, pentru că ea crește, deja fiind una. Trofeul Excelenței în Sport, primit în 2019, confirmă statutul ei de Om Mare. Ne bucurăm, alături de ea, că visele copilăriei devin realitate dacă ai credința că ești capabil și motivat să îți păstrezi aspirațiile.



Rebeka Mirică

Relația mamă-fiică



Rebeka Mirică

”Relația dintre mine și mama mea este o relație de prietenie. Suntem cele mai bune prietene. Ea mă ajută mereu, mă îndrumă și este lângă mine când am nevoie. Mama este în același timp și criticul meu numărul 1.”(Rebeka)

Pentru a ajunge la excelență în sport, echipa copil-părinte funcționează ca o întreprindere. Părinții campionilor se confruntă cu gestionarea momentelor de glorie ale copilului-campion, dar și cu stările de conflict generate de personalitatea puternică a sportivului, umbrită de realitatea dură a eșecurilor. Implicarea părintelui în contrabalansarea reușitei și înfrângerilor este cel mai normal gest de iubire. Echilibrul este măsura lucrurilor. Copiii trebuie să știe de mici că marile caractere se șlefuesc prin atitudinea în fața micilor deziluzii și determinarea lor în a-și urmări visul.**ș.a.m.d.**

Relația tată-fiu

Relația cu tatăl meu este una specială. De când mă știu, am fost mereu alături de tata peste tot. În tata am găsit întotdeauna sprijin, înțelegere și încredere în forțele proprii. Tata, pe lângă rolul de părinte, are și un rol important în viața mea, acela de mentor și antrenor. Am trăit alături de el clipe minunate, dar și momente grele în care tata ne-a îndrumat, pe mine și pe sora mea, ne-a sprijinit și ne-a călăuzit pașii spre înainte. Am trăit alături de tata gustul amar al înfrângerii, dar și bucuria succesului în sport. Tata m-a învățat că, pentru a ajunge sus, trebuie să plec de jos, pentru a reuși, trebuie să muncesc mai mult, totul pentru a sta 10 secunde pe podiumul de premiere pe locul 1, acolo unde obții de la toata lumea aplauzele și felicitările. E nevoie de multă muncă, multă transpirație și multă sudoare, dar pentru a mă menține acolo, e nevoie de și mai multă muncă, pentru că toți se antrenează și doresc să fie în locul meu pe podium. Tata a avut și are mereu încredere în mine și sora mea și, chiar dacă uneori este foarte exigent, tata are mereu dreptate: prin muncă, vom reuși mereu. Prin perseverență, vom fi mai buni decât ieri. Relația noastră este foarte strânsă, viața ne-a unit și ne-a făcut să fim mai puternici. Alături de tata, am văzut și învățat multe, am colindat lumea atât pentru sport cât și prin vacanțe, am învățat multe din cultura și civilizația lumii, dar cele mai importante lucruri pe care le-am învățat de la tata sunt modestia, respectul și încrederea în forțele proprii. De la 4 ani am intrat în sala de antrenament și am început primele concursuri la vârsta de 6 ani. Tata mi-a spus că am talent, am înclinație spre acest sport și, dacă îl ascult, într-o zi voi fi un mare CAMPION. Visul nostru este să ajung CAMPION MONDIAL. Pot spune că tata este idealul meu masculin.

CAMPIONATUL MONDIAL DE JU JITSU - ABU DHABI 2019

Totul a început la Campionatul Balcanic 2018 din Grecia, unde, în finala de bronz, am reușit să câștig în fața unui sportiv grec, la el acasă. Atunci am adus în România o medalie importantă pentru mine și pentru tata. Atunci, spusele lui tata că într-o zi voi ajunge un mare CAMPION, au început să-mi dea încredere și să conștientizez că pot mai mult. Atunci am înțeles că pot, iar acest lucru mi-a dat curaj și motivație. Am început pregătirea pentru anul 2019, când am participat primăvara la Cupa Europeană de la Maribor și am obținut o medalie de bronz. La Campionatul Balcanic de la București, unde particip la 2 categorii, am obținut la vârsta U18 – Medalie de Argint și titlul de ViceCampion Balcanic și la categoria superioară de vârstă U21 – Medalie de Bronz. În luna octombrie am devenit CAMPION al ROMÂNIEI. Toate aceste rezultate îmi dau dreptul să intru în Lotul Național al României și să reprezint România la Campionatul Mondial de la Abu Dhabi.

Am început să mă pregătesc 5 zile pe săptămână, iar în ultima lună aveam chiar și 2 antrenamente pe zi, dimineața forță și seara antrenamente specifice de luptă. Cu cât trecea timpul, emoțiile creșteau, dar cu ajutorul lui tata, am depășit orice obstacol și am ajuns la Abu Dhabi, la Campionatul Mondial.

Încălzirea am început-o cu 2 ore înainte de primul meci. Primul meci a fost cu FILIPPOPOULOS KONSTANTINOS, un grec, meci pe care l-am câștigat categoric înainte de termen, prin FULL IPPON. În meciul doi am luptat cu campionul european, rusul SAFAROV TOGUL, un adversar puternic. Meciul a decurs de la

egal la egal până în ultimele 4 secunde, când am pierdut din cauza unei erori. Rusul câștigă meciul la o diferență de 1 punct. După acest meci, intru în recalificări și începe lupta pentru medalia de bronz. Meciurile 3-4 au fost împotriva adversarilor din Thailanda - POOPA NANNAAPAT și Taiwan - CHANG HAN-HUA, sportivi foarte bine cotați pe partea de judo, dar experiența și pregătirea mea m-au dus spre victorie. Meciul decisiv a fost contra olandezului VAN DEN BOOGAARD, un sportiv bun. Meciul s-a terminat 13-13, dar decizia arbitrilor a fost în favoarea sportivului olandez.

După acest Campionat Mondial, în urma punctelor acumulate pe parcursul anului internațional, mă clasez pe locul IV mondial. Acest rezultat mă obligă să merg mai departe cu și mai mare dorință de a avea o nouă medalie. Anul acesta 2020 voi participa la Campionatul European de la Sankt Petersburg și la Campionatul Mondial, tot la ABU DHABI, de unde îmi doresc să mă întorc cu medalie. Cred în mine, cred în tata, cred în relația tată -fiu și cred că, într-o zi, visul meu va deveni realitate. Visul de a deveni **CAMPION MONDIAL** .

Relația antrenor - sportiv, relația tată - fiu .

Dacă sentimentele trăite de un antrenor care stă la marginea saltei și își îndrumă sportivul din echipa lui spre victorie este una profesională, sentimentele antrenorului care stă la marginea saltei și își îndrumă sportivul, care este și fiul său, spre victorie, sunt greu de descris în cuvinte. Trăirile, emoțiile și implicarea sufletească te duc de la agonie la extaz și invers. În cazul nostru, relația antrenor sportiv este foarte strânsă și foarte apropiată. Adi a venit în sala de antrenament încă de la 4 ani, și era cel mai

mic din sală. În timp, a rămas singurul din prima mea generație de copii. Astăzi este unul dintre idoli copiilor din sală. Mulți își doresc să ajungă într-o zi ca el. De mic copil a fost un sportiv cu rezultate notabile și faptul că, de la un concurs la altul, sub îndrumarea mea, devenea tot mai bun, s-a confirmat la 12 ani, când devenea ViceCampion Balcanic. Am văzut în el talent și gena tatălui său. În timp și spațiu, împreună am format o echipă strânsă și puternică, munca lui, prin sprijinul meu, ne-a condus spre ABU DHABI. Lucrăm la fiecare concurs în parte pe toate liniile, el lucrează ce i se cere, iar eu mă ocup de toate detaliile, pregătire tactică, condiție fizică, medicație, nutriție. Muncim, știm că este greu la acest nivel de Campionat European și Mondial, toți sportivii sunt foarte bine pregătiți. De aceea, pentru concurs cel mai important lucru este pregătirea psihologică.

Adi, pentru Mondiale, a fost foarte bine pregătit mental, dar relaxarea lui din ultimele 4 secunde cu rusul, ne-a făcut să pierdem meciul.

Pe parcursul anului avem multe concursuri ușoare sau grele, dar tratăm fiecare competiție cu seriozitate și avem obiective clare și precise. Întotdeauna stăm de vorbă, discutăm, analizăm strategiile sportivilor din țară sau străinătate și împreună ne facem o strategie proprie. Petrecem vacanțe împreună, petrecem cantonamente împreună, vorbim orice și ne sfătuim. Într-un cuvânt, suntem un tot unitar. Într-o zi, visul nostru de a deveni Adi **CAMPION MONDIAL**, vrem să devină **REALITATE**.

DEVIZA

AZI MAI BUNI DECÂT IERI, MÂINE MAI BUNI DECÂT AZI!



Adi Bogluț în echipă cu tatăl său

Robert

ATLETISM

Am început să practic atletismul din întâmplare, la vârsta de 7-8 ani, participând anual la câteva crosuri și maratoane pentru vârsta mea. Am câștigat câteva premii și asta m-a făcut să merg mai departe și să tot particip la competiții. Cele mai importante premii au fost Locul I și locul III la MARATON DHL (500-800m), iar cel mai recent a fost CROSUL 15 NOIEMBRIE, unde am participat la proba de 5km, reușind un timp bun (28 minute).

PASIUNILE MELE

BREAKDANCE-ul. Am început să practic acest stil de dans din 2018, deoarece mi s-a părut interesant și inedit. Mișcărilor sunt foarte complexe și cer multă flexibilitate, forță, curaj, ritm muzical. Este un dans care mă relaxează și îmi dezvoltă abilitățile sportive. Progresând, voi putea participa și la concursuri internaționale și mondiale.

STAND UP COMEDY. Îmi place să fac STAND UP COMEDY deoarece pot să înveselesc lumea și mă relaxează foarte mult.

KARATE. Practic acest sport de la vârsta de 6 ani, e un stil mai complex care cuprinde: AUTOAPĂRARE, NINJUTSU, KEMPO, JU-JITSU. Am participat la foarte multe competiții, obținând multe medalii și premii de excelență.

PALMARES MEDALII ȘI CUPE ATLETISM, KARATE:

Cele mai importante sunt **LOCUL 1-CAMPION NAȚIONAL DE KEMPO** și de două ori **VICE CAMPION**

NAȚIONAL-SUBMISSION și **KNOKDOWN, LOCUL 3 LA CUPA MONDIALĂ JUDGEMENT DAY.**

4. Eu vreau să devin **profesor de sport**, deoarece îmi place mult sportul și mi-aș dori să ajut și alți copii să-și îndeplinească visurile pe plan sportiv sau **judcător**, deoarece îmi plac dreptatea, corectitudinea și pacea între oameni.

Robert Bălan



SPORT. PASIUNI. OAMENI. REUȘITE. TRĂIRI.



Robert Bălan

ATLETISM

Omul care nu are imaginație, nu va avea nici aripi. Pentru un atlet, problema aripilor este rezolvată. El le-a avut din momentul primei alergări sau al primului salt. Indiferent de vârsta începutului. I-am admirat întotdeauna pe copiii cu rucsacul în spate, care pleacă de la școală direct la antrenament. Au ceva al lor, bine definit, cumva prestabilit. Au o țintă. Au drumul lor și un program de bifat în toate zilele săptămânii, pe soare sau îngheț. Au planetele lor și o nebuloasă făcută din înfrângeri, pe care ei le adună cumiți, pentru a le transforma în cea mai limpede victorie.

Diana

Sunt o atletă de performanță la Liceul cu Program Sportiv Brașov. Practic atletismul de când aveam doar 7 anișori. În acești ani de muncă, distracție, deprimare, am strâns destul de multe rezultate bune. Acum 2 ani am reușit să ies campioană națională pe proba de 2000 metri obstacole, acesta fiind cel mai bun an al meu. În ziua aceea reușisem să îmi fac baremul pentru Europene, însă nu aveam vârsta potrivită și a trebuit să mai aștept 2 ani.

Anul acesta primul meu obiectiv este să fac din nou baremul pentru Europene și să plec în Italia la Rieti să îi fac pe toți mândrii de mine După, vreau să îmi fac P.B. pentru a pleca și la Balcaniada din Serbia. Anul trecut am mai reușit încă 2 performanțe deosebite: am obținut locul trei la juniori 2, fiind junioară 3 și tot locul 3 la j3 pe proba de 2000 obstacole și 1500 obstacole. Anul acesta sunt pregătită să fur iar aurul la naționale și să ajung unde mi-am propus, pentru a duce România cât mai sus.



Diana Cozma

Fabiana

Eu m-am apucat de atletism acum 5 - 6 ani, pentru că din clasa pregătitoare sunt la Liceul cu Program Sportiv,, și aveam dreptul să îmi aleg un sport din clasa întâi. Am mers pe atletism! Făceam la școală marți și joi acest sport și îmi plăcea. Eram cât de cât bună, iar profesorul meu Calfa Horațiu m-a chemat

la antrenamente. Mi-a plăcut mult atletismul, dar am avut un moment când am vrut să mă las. Părinții nu m-au lăsat și bine au făcut. Acum îmi place foarte mult și am făcut progrese! Atletismul pentru mine înseamnă un lucru din viața mea la care nu o să renunț decât după ce o să ajung campioană națională

și internațională! Cel mai mare succes al meu în sport până acum a fost că am câștigat prima dată locul unu la lungime și la ștafetă alături de colegile mele! Ce mă ajută să devin o mare sportivă? Progresez din ce în ce mai mult, sunt ambițioasă, am colegi care mă susțin și un antrenor care mă învață!



Fabiana Boghiu

Raul

Realizarea mea cea mai mare a fost în vara anului 2019 când am reușit calificarea la campionatul balcanic de la Istanbul și clasarea pe locul V. Înainte de a mă califica, am reușit să devin vicecampion național la săritura în lungime.

Obiectivul meu pe acest an este să sar 7,15 m și să reușesc calificarea la Campionatul European de cadeți de la Rieti, Italia.

Pe lângă toate acestea, am și câteva calități: o viteză foarte bună, sunt ambițios, am o răutate pozitivă, adică, dacă cineva mă bate la un concurs, ajung acasă și dau totul din mine la antrenamente să îl depășesc la următorul concurs, știu să îmi controlez emoțiile în scop constructiv.



Raul Pruteanu

Daca nu aş fi om, aş fi...? Dacă nu aş fi om, probabil aş fi o pasăre, să pot călători foarte mult, să pot vedea lumea de sus şi să mă bucur de ea.

Supraputerea mea este..? Empatia. Pot spune că simt vibraţiile oamenilor şi le armonizez cu ale mele, iar rezultatul este a-î înţelege şi a crea conexiuni frumoase.

Ce ador? Ador să îi fac fericiţi pe ceilalţi, ador să trăiesc fiecare clipă la maxim, să mă bucur de prezent cât pot de mult şi pot spune că sunt înnebunită după tot ce poate însemna vintage. Un exemplu este stilul vestimentar al anilor '80 - '90.

Ce detest? Păi... răul din lume, discriminarea, bullying-ul, poluarea, războaiele. Şi aş vrea să pot înţelege de ce atunci când oamenii au opţiunea şi posibilitatea de a alege binele, totuşi nu o fac. Unora poate le place sentimentul de a face sau a vedea rău sau poate n-au întâlnit încă experienţa care să le schimbe punctul de vedere.

Am un cântec preferat? Nu am o melodie preferată, plăcerile se schimbă foarte repede. Dar am un cântec pe care îl apreciez mult de mică. Pe atunci doar îmi plăcea, dar în timp am şi aflat ce înseamnă acele cuvinte puse pe un fundal cu instrumente care sună bine. Melodia am aflat-o din desene şi este „What A Wonderful World” de la Louis Armstrong. Pare clişeu, dar este un cântec care îmi dă o stare de bine. :)

Proiectul vieţii mele? Proiectul vieţii mele este să ajung o persoană normală cu familia şi prietenii aproape, nu vreau popularitate, vreau să fiu de încredere în continuare şi să pot arăta lumii, prin cuvintele şi faptele mele, că se poate trăi în iubire şi acceptare.

Un top 3 al lucrurilor pe care mi le doresc. Hmm... Pot să spun doar „fericirea”, deoarece fericirea duce la tot ce ai putea dori. Iubire, sănătate emoţională. Nu îţi aduce bani, dar îţi dă acceptare şi cu acceptarea poţi fi fericit cu ceea ce ai. Oricum oamenii, după ce primesc, vor din ce în ce mai mult. Să putem fi fericiţi cu cât avem, acesta e un lucru pe care îl doresc tuturor. Şi mai ales să se simtă bine cu persoana lor.

Pot mânca o zi întregă... Aş putea mânca o zi întregă avocado fără să mă satur :)

Pe cine admir şi de ce? Admir psihologii pentru răbdarea şi puterea lor de a ajuta oamenii. Şi persoanele autentice, sincere.

Momentul meu de glorie? Momentul meu de glorie a fost atunci când am ajuns la performanţa de a câştiga Grand Prix cu corul Unison în anul 2019 la „Chorus Inside International” din Spania, la Lloret De Mar. A fost cea mai emoţionantă întâmplare din viaţa mea. Un cor dintr-o ţară atât de mică, după multă dedicaţie şi muncă, a reuşit să se întoarcă acasă cu un trofeu aşa de mare.

Top 3 calităţi care mă fac să fiu mai bună? Calităţile care am observat că mă ajută să fiu mai bună, sunt optimismul, lipsa prejudecăţilor şi înţelegerea.

Ce mă motivează când am senzaţia că nu mai pot? Motivaţia mea este pur şi simplu gândul că lumea este fix aşa cum vrei tu să fie, depinde cum o priveşti. Iar, atunci când simt că nu mai pot, mă gândesc la lucruri motivaţionale, mă descarc prin a mă întâlni cu cineva drag sau a vorbi cu acel cineva la telefon... Pentru că mă

liniștește să aud ce au mai făcut și cum sunt... Mă ia cu gândul de la ale mele.

De ce să iubim oamenii? Oamenii din momentul în care se nasc sunt iubiți. Fiecare om e diferit, special, frumos, inteligent. Iar oamenii care văd asta în ei sunt cei cu care ar trebui să-și petreacă viața, să împartă amintiri și zâmbete. Pentru că oamenii sunt diferiți, nu toți se pot accepta sau iubi unii pe alții, dar asta se rezolvă când îți găsești oameni cu aceeași gândire ca tine, care chiar te apreciază așa cum ești. Dar, dacă nu ne armonizăm cu unele persoane, asta nu înseamnă că sunt ciudați și că nu-i putem respecta sau iubi. Înseamnă că sunt diferiți. Oamenii merită iubiți, absolut toți, acesta este lucrul de bază în orice. Am citit odată într-un răvaș, „oamenii au cel mai mult nevoie de dragoste atunci când o merită cel mai puțin”... Oamenii, au nevoie de dragoste mereu. Așa că, atunci când apreciezi un om și simți că este chiar adevărat și că îți vrea doar binele, nu-l lăsa să plece.

Ce pasiuni am? Toată viața mea am încercat diferite lucruri. Am realizat că am câte o bucățică mică de talent pentru: dans, desen, gătit, modă, actorie și hair stilizare, și diferite sporturi precum: baschetul, scrima, patinajul, baseball-ul, înotul și puțin tenisul. Dar cea mai mare pasiune a mea este muzica.

Când o să fiu mare voi fi... Clasică întrebare :). Când o să fiu mare vreau să fac exact ce-mi place. Nu vreau să îmi petrec viața și așa scurtă, nefericită. Planul meu de viitor este să termin școala, timp în care să studiez pe lângă ea, și muzica. Să fac un curs de hair stylist și să-mi deschid propriul meu salon de înfrumusețare. Să nu fiu șefă, să nu am angajați, să am prieteni cu care să muncesc. Este job-ul perfect pentru mine, deoarece nu-mi place stressul. Imi fac programul cum vreau,

muncesc cât cred că sunt în stare și am și o pasiune pentru păr. Iar pe lângă, o să fac muzică. Nu știu exact cum, dar vedem ce iese. :)

That's all folks!

Tot ce vreau să vă spun este

**Stay positive, never stop dreaming
and don't give up!**

Tiana Amariei

PASIUNE

talent





SPIRIT PASIUNE ORIGINALITATE REUȘITĂ TINEREȚE



Tiana Amariei

Eduard

Bună, eu sunt Drăghiciu Eduard Marian și am 13 ani. Sunt în clasa a-VII-a la Liceul cu Program Sportiv din Brașov. Pasiunile mele sunt Karate, desenul și dansul. Practic Karate de aproximativ 5 ani. Am 5 antrenamente pe săptămână, merg la stagii de pregătire și în tabere. Am câștigat numeroase concursuri, iar printre cele mai importante titluri, menționez Campion Național WKF, locul I și II la Cupa României SKIF, locul III la Campionatul Național SKIF.

Cel mai important rezultat al meu este locul al-V-lea la Campionatul Mondial din Cehia (iulie 2019). Îmi doresc să ajung printre cei mai buni și să reprezint România la concursurile internaționale. Când am timp liber, îmi place să desenez. Cel mai mult îmi place să desenez în creion, în special caricaturi sau personaje din filme și jocuri video. Desenul pentru mine este un hobby care mă relaxează și îmi dă o stare de bine.



TALENT



CARICATURILE LUI EDUARD

MODELE ș.a.m.d.

Crisu

Bună, sunt Crisu Lazăr! Am început să lucrez în industria modelling-ului în anul 2019. Nu pot spune că am acumulat o vastă experiență în ceea ce privește acest segment al modei, dar am un mic sfat pentru toate fetele și toți băieții care au o dorință arzătoare de a face ceva ce le place, dar se îndoiesc de sine și renunță:

Dacă vă doriți ceva, nu renunțați la ideea de a câștiga acel lucru la care aspirați!

Nimic nu vine fără muncă și voință, asta pot afirma din propria mea experiență. Mi-am dorit enorm să ajung unde sunt acum, dar nu mă voi opri aici, mai am un drum lung de străbătut până voi ajunge unde îmi doresc și unde mi-am propus cu adevărat. Ceea ce toți trebuie să știe, este că încrederea în sine și voința nu sunt ușor de dobândit, și trebuie să muncești pentru a le putea avea. Așa că, eu zic să începeți, să nu mai pierdeți timpul plângându-vă de ceea ce nu puteți face!

Folosiți-vă de ceea ce aveți deja!

Diana

Am avut prima prezentare în anul 2017, în cadrul festivalului Fashion Gate. Pentru acel festival am fost și modelul de pe afișul de promovare. Tot ceea ce ține de domeniul modeling-ului a fost pentru mine un cumul de oportunități de a-mi accentua feminitatea și de a mă valoriza. De fapt, orice fată care aspiră la un job de model, își dorește să primească ocazia de a-și stiliza personalitatea și de a găsi o încredere în sine reală. Prin diversele participări la shooting-uri sau defilări, am descoperit oameni, situații și locuri noi. Totuși, pasiunea mea este legată de afacerea mamei mele, care deține o cofetărie. Acolo am copilărit, printr prăjituri colorate și arome. Este exact ce îmi pot imagina să fac mai bine pe viitor. Modellingul este un hobby de moment, nu o aspirație. Cel puțin pentru mine, care peste zece ani, mă văd cu o familie iubitoare și o viață simplă, lucrând în cofetăria pe care o ador de mic copil.



Crisu'



Diana



Gemenele



Noi suntem Nora și Rita și suntem surori gemene. Relația dintre noi este mai specială decât a surorilor obișnuite. Cum ar spune unii, suntem una și aceeași persoană. Încă de mici am făcut totul împreună și am fost una pentru cealaltă. Când eu mă simțeam rău, starea se transmitea automat la sora mea, și invers. Suștinerea pe care o soră geamănă ți-o dă, nu o poți avea de la nimeni altcineva. E frumos sentimentul că ai mereu pe cineva lângă tine care să te înțeleagă și să contribuie la realizarea visurilor tale. Știi că, orice s-ar întâmpla,

ai mereu o prietenă lângă tine și nu o să fii niciodată singură. Suntem surori și totodată cele mai bune prietene. Nu ne-am putea imagina viața una fără cealaltă, pentru că mereu am fost “gemenele”, nu “Nora și Rita”. Mereu, fiecare dintre noi a pus-o pe cealaltă pe primul loc și am renunțat oricând la fericirea propriei persoane pentru fericirea celeilalte. Încă de mici am împărțit și împărțășit totul, gânduri, supărări, fericire, haine, mâncare, și universul din jurul nostru era pentru amândouă. Am avut aceleași pasiuni pe care le-am

urmat, cum ar fi handbalul, pe care l-am ales amândouă din dorința de a practica un sport. Relația dintre noi se poate observa și în teren. Când una dintre noi a fost la pământ fizic sau moral, cealaltă a fost mereu acolo să o aducă la cea mai bună stare. Avându-ne una pe cealaltă, ne-a fost mult mai ușor să ne integrăm în colectiv, pentru că orice s-ar fi întâmplat, faptul că exista sora geamănă, era tot ceea ce conta.
Nici intrarea la liceu nu a fost prea

dificilă pentru noi. Fiind mereu două, am învățat să împărțim experiențele și încercările, să ne acceptăm și să comunicăm deschis.
Ne simțim norocoase că ne avem și că putem trece peste orice.
Împreună, suntem mai puternice!

Nora și Rita

(Gemenele)



Nora și Rita



Dacă vorbim despre legătura dintre părinți și talentele copiilor, ne vom axa pe două paliere: 1. Modelul pe care părintele îl reprezintă pentru copil este esențial. Văzându-și părintele desenând, sculptând, copilul nu va rămâne pasiv la aceste imagini. Expus acestei pasiuni a adultului, el vede utilitatea activității și plăcerea procurată. Astfel, va fi tentat să preia matricea paternă sau maternă. Va fi, la rândul lui, un mic pictor sau sculptor, pentru a regăsi bucuria resimțită de părinte în orele dedicate talentului său; 2. Părintele încearcă/investește timp și bani în a-l lăsa pe copil să-și descopere pasiunea. Îl înscrie la dans, pictură, șah, sporturi. Îi oferă oportunități. Este bine ca părinții să-i lase pe cei mici să încerce mai multe variante, să observe care dintre activități îi este dragă copilului. Să nu-l supraîncerce, să nu-l demotiveze. Să fie ca patiserul care te lasă să guști din mai multe prăjituri până să te hotărăști că îți place amandina, nu savarina. Să nu exagere -

ze la această a doua categorie în a se insista în lucruri, activități, și să nu se solicite performanță. Părintele trebuie să aleagă o singură activitate, dar să fie conștient că acea alegere ar putea fi sursă a dezamăgirii. Ar putea mai târziu descoperi că activitatea impusă copilului este desfășurată la un nivel mediu și, poate pe o altă filieră, nivelul ar fi fost surprinzător.

Intervin de asemenea, în cultivarea pasiunilor, doi factori: prezența instructorului/profesorului/antrenorului /mentorului care vede copilul și sesizează plăcerea procurată de acea activitate, dar și decizia/alegerea părintelui în a investi în această direcție. Pentru a performa în muzică și sport, stimulezi copilul de la vârstă fragedă, ideal de la 4 ani, din timpul grădiniței. Sfatul este să lăsam copilul să exploreze, fără să-l supunem unei presiuni permanente. Copiii, pentru a se dezvolta armonios, au nevoie să se joace, să petreacă timp în aer liber, să socializeze cu alți copii. Altfel, sportul impus poate fi resimțit ca o sarcină, un program prestabilit de către adult și care ia locul activității de recreere preferate de copil.

S-ar putea, ca părinte, să fii dezamăgit. Poate copilul nu este înclinat spre direcția pe care, din dragoste, părintele o trasează. De aceea, este bine să fie lăsat cel mic să exploreze mai multe domenii până în clasa a-V-a. În clasele a-VI-a, a-VII-a, copilul realizează ce îi place, în ce vrea să investească timp și energie.

Dacă am încerca să definim sintagma ‘‘părinte ideal’’, am conchide după o scurtă analiză, că nu există așa ceva, părintele perfect rămâne cel care, cu moderație și atenție, își ghidează copilul, îi ascultă nevoile și rămâne implicat. **Monica Schiller, psiholog**

Dieta sportivilor.ponturi

Ce trebuie să asigure dieta cuiva care face sport? Păi, următoarele: suficientă energie și nutrienți pentru a satisface cerințele antrenamentelor; să crească adaptarea la efort și la recuperarea post antrenament; să ajute sportivul să ajungă la o greutate optimă; să asigure procentele de grăsime necesare pentru performanță; să aducă în corp fluidele adecvate pentru a asigura hidratarea înainte, în timpul și după exerciții; să susțină sănătatea sportivului, pe termen scurt și lung.

Hmm, îndeplinește câteva roluri fundamentale!

Dacă ești sportiv amator, alimentația ta este la fel de importantă ca modul în care execuți exercițiile fizice. Acordă-i importanța pe care o merită! Iată alimente care ne dau un *boost* serios înainte și în timpul antrenamentelor, dar ne și sprijina după efort.

Somonul. Este deosebit de bogat în omega 3, acizi grași și proteine de calitate. Când te antrenezi, induci fibrelor musculare microleziuni, pe care corpul tău începe imediat să le amelioreze. Omega 3 îi vine rapid în ajutor, optimizând recuperarea după efort, mulțumită proprietăților sale anti-inflamatorii. Proteinele foarte importante pentru atleți, deoarece repară și construiesc țesuturile musculare și osoase, ajută la vindecarea tendoanelor și ligamentelor.

Nuci și semințe. O altă sursă excelentă de Omega 3. Au beneficii anti-inflamatorii și contribuie la sănătatea fiecărei celule din corp. În plus, sunt bogate în vitamina E, un nutrient cu rol esențial în stimularea sistemului imunitar. Delicioasele oleaginoase aduc un aport echilibrat de proteine și carbohidrați, *amândouă contribuind la buna funcționare a mușchilor.* Proteinele sunt temelia construcției musculare, în timp ce carbohidrații sunt combustibilul care întărește mușchii în timpul antrenamentelor.

Fructele și legumele colorate. Antioxidanți, carbohidrați și fitonutrienți, sună ciudat, dar fac minuni în corpul nostru! Studiile spun că ar fi bine să consumi între cinci și nouă porții de fructe și legume pe zi. E ceva, nu? Cu cât mai colorate, cu atât mai bine!

Alimentele bogate în vitamina A, *morcovii,*

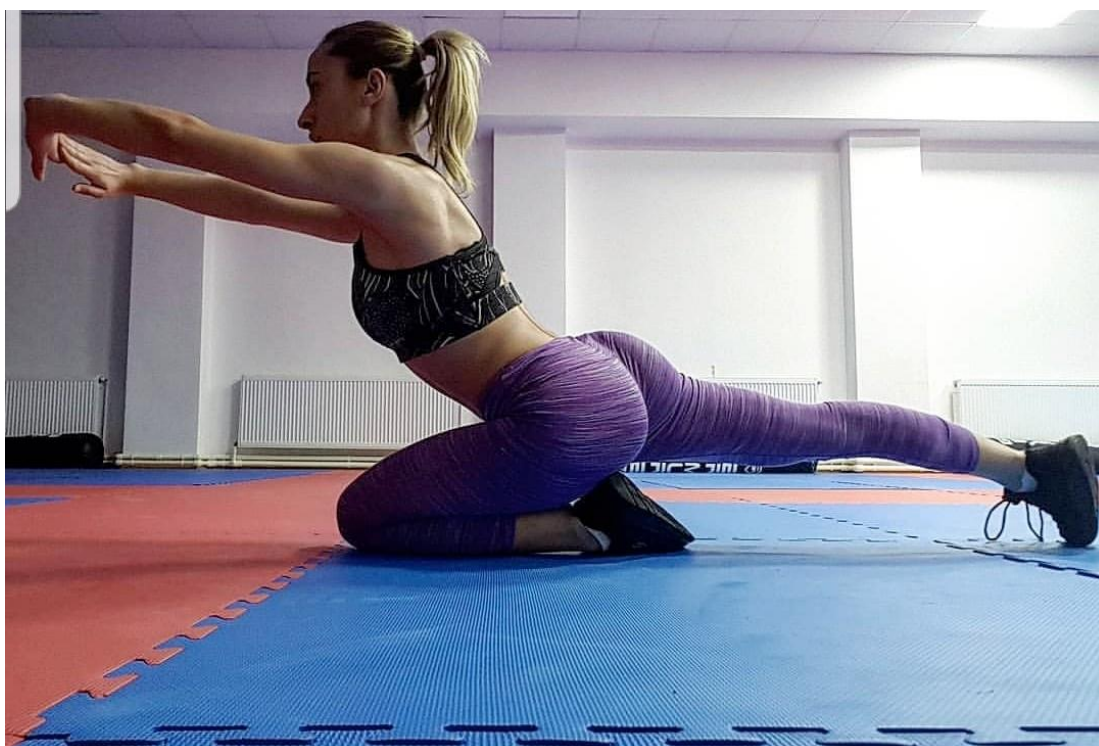
cartofii dulci, ardeii roșii, caisele și mango sunt în top. Sursele de vitamina C, portocalele roșii, papaya, ardeii, broccoli, căpșunile, sau portocalele sunt și ele pe listă. **Cereale integrale.** La micul dejun, cerealele integrale au un aport bun de carbohidrați care îți susține energia pe parcursul sesiunilor de antrenament. *Alimentarea mușchilor este doar unul dintre beneficii; cerealele integrale conțin vitamine și minerale care îți mențin corpul în parametri optimi de funcționare.* Dacă ești genul care se antrenează dimineața, vei descoperi că un bol mediu de cereale integrale cu lapte, servit cu o oră înainte să transpiri, te va ajuta să lucrezi mai intens decât atunci când te antrenezi imediat după ce te dai jos din pat. Which is never indicated, by the way :D.

Sucul de sfeclă roșie ameliorează procesul de refacere post antrenament! Sfecla roșie face asta prin modularea presiunii arteriale, crescând fluxul sanguin către mușchi. Astfel se elimină acidul lactic și febra musculară. **Ananasul.** Cu o funcție asemănătoare, grăbește recuperarea după efort. Este bogat în *fibre, vitamine și minerale esențiale.* Are un aport caloric scăzut, deci nu vă faceți griji!

Apa. Tehnic, apa nu este un aliment, însă este esențială în dieta unui atlet. Apa îți menține mușchii hidratați și îți reprovizionează organismul cu lichidul consumat prin transpirație. Cantitatea de apă necesară *variază în funcție de durata exercițiilor, temperatura spațiului în care le practici, umiditate și performanța fizică,* însă în medie e bine să urmărești un obiectiv de până la 3 litri și jumătate de apă în fiecare zi. Nu uita, esti sportiv, consumi mult mai multă energie decât cineva care nu face mișcare! Încă ceva: încercă să bei apă înainte să îți se facă sete, pentru a preveni efectele deshidratării. **Keep in touch!**



Mădălina Cherecheș, profesor & personal trainer





ș.a.m.d.



VA CONTINUA



Juan

Eduardo
2022