

ZA 2014. PUTUJE U LONDON

# Moja velika, ena ljubav



nima kemijska tehnologija, odnosno spoj kemije i neke konkretne proizvodnje, a teško bih se mogla zamisliti u laboratoriju.

## Marljiva i odgovorna

- Kako volite provoditi slobodno vrijeme?

- Slobodno vrijeme volim provoditi u prirodi ili za knjigom, a i kuhanje je za mene više zadovoljstvo nego obaveza pa mnogo vremena provodim s kuhačem u ruci.

- Tko je osvojio vaše srce? Kakav vas muškarac može privući?

- Moje srce je osvojio jedan divan čovjek. On je osoba na koju se mogu osloniti i to je jedna od njegovih osobina koje ga u mojim očima čine jedinstvenim.

- Koje odlike inače najviše cijenite kod ljudi općenito?

- Cijenim iskrenost, poštenje i empatiju. Mislim da ljudi moraju uvažavati jedni druge i pomagati si međusobno koliko god mogu. Citirat ću Eckharta Tollea "Ne možete dobiti ono što ne dajete."

- Jeste li osjetili ljubomoru nakon što ste pobijedili na izboru ili upravo suprotno svi su vrlo ljubazni prema vama?

- Ne gledam svijet takvim očima pa možda zato i ne primjećujem ljubomoru ako je uopće ima. Okružena sam obitelji i prijateljima koji me podržavaju, a od kad sam postala Miss Hrvatske nisam imala niti jedno loše iskustvo - svi su susretljivi i ljubazni i doista se trude pomoći. Vjerujem da će tako i ostati!

- Imate li neki životni moto?

- Odgojena sam da poštujem druge ljude i da budem tolerantna i mislim da se takvim stavom može postići sklad s okolinom i da se može uživati u životu. Najvažnije je biti sretan u svemu što radiš i biti dobar čovjek.

- Za kraj nam otkrijte čime planirate osvojiti žiri na svjetskom prvenstvu?

- Pokušat ću biti ono što jesam - marljiva, odgovorna i pozitivna osoba. Pripremam folklornu točku, usavršavam engleski i komunikacijske vještine, naporno treniram i unapređujem svoju kondiciju, njeгуjem svoj vanjski izgled i trudim se izbrusiti svoje manire. Sve to zajedno čini Antoniju Gogić koja će 14. prosinca ponijeti lentu s natpisom Croatia i koju će gledati preko milijardu ljudi diljem svijeta. Nadam se da ću ostaviti dobar dojam. Držite mi fige!

**U Londonu Ću se gotovo mjesec dana družiti s oko 130 djevojaka iz cijeloga svijeta, a veliki dio njih Će Hrvatsku doživjeti preko mene i važno mi je da steknu dobar dojam**

Wedding City, Martina Felja, Elfs, Marina Lacković. Nebo, Iggy Popović, Etna Maar, Mihovil Ritonija, Bodyfeeling i Sherri Hill, a za cipele se brine Högl Shoe Fashion. Studio Marcela opremit će me sa svime što je potrebno za njeegu kose, a kozmetike Catrice i Zija će napuniti moje toaletne torbice.

## Ponijet ću i knjige

- S obzirom na to da je poznato da volite čitati hoćete li u London ponijeti i neku knjigu?

- Planiram ponijeti nekoliko knjiga, no nisam sigurna koliko ko vremena imati za čitanje. Razgovarala sam s bivšim misicima Lanom Gržetić i Katarinom Prnjak i one su mi prepričale svoja iskustva pa slutim da za čitanje neće biti mnogo prilike.

- Osim čitanja volite li ići u kino i kazalište, na izložbe, i što preferirate u tom pogledu? Imate li neki omiljeni filmski naslov, glumca ili glumicu?

- Moja najveća strast je kazalište! Prijatelji me zadirkuju da sam postala inventar u većini zagrebačkih kazališta i da bih trebala zatražiti počasnu godišnju propusnicu kao najvjernija gledateljica. Kada su filmovi u pitanju, volim različite žanrove i teško mi je odvojiti neki poseban film. Ali evo jednog koji je ostavio snažan dojam na mene - "Hotel Grand Budapest" redatelj Wes Andersona. Doista sjajan film! Od glumaca ću

sposmenuti neke omiljene - Cate Blanchett, Tilda Swinton, Gwyneth Paltrow, Johnny Deep, Dustin Hoffman, Denzel Washington... Mogla bih do sutra nabrajati!

- U jednom ste razgovoru rekli da želite postati kemijska inženjerka. Što vas u toj domeni najviše privlači, koja grana kemije i koje su vam ambicije? Što biste kao inženjerka voljeli postići u znanstvenom aspektu?

- Kemija je moja velika, zapostavljena ljubav. Kada sam ušla u svijet mode kemiju sam stavila sa strane i s vremena na vrijeme uzimam knjige, proučavam, obnavljam znanje. To nije nešto čime se možete baviti usput pa jednog dana kada napustim modne piste želim se ozbiljno prihvatiti znanosti. Posebno me znanstvenom aspektu?



Tjelovježba

VJEŽBE KOJE MOŽETE SVUGDJE RADITI

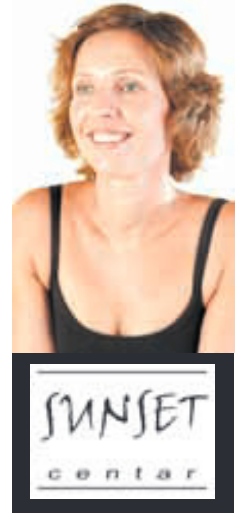
## Spriječite lijenost u omiljenom naslonjaču

Minuta po minuta, sve se zbraja, tijelo pamti i rezultati neće izostati

Nepovoljne bio meteorološke prognoze, kiša, blato, kratki dani, postoji još bezbroj zanimljivih isprika zašto nikako da se pokrenemo, odemo u šetnju ili omiljenu dvoranu za rekreaciju te umjesto toga odabiremo ostati pred televizorom u naslonjaču. Uvijek, pa i tada, odluka je samo na vama. Međutim, iz vlastitih i tuđih iskustava znam da je dovoljno samo malo za pokrenuti se, a reakcija i osjećaj u tijelu su trenutačni. Vaš puls se ubrza, cirkulacija živne, disanje postaje kvalitetnije i dublje, hormoni i

sustav ili polaganom ako želite razgibati tijelo. Ne zaboravite udisati na nos i izdisati na usta jer vježbanje bez koncentriranog disanja neće djelovati cjelovito.

Slika 1. Jednu minutu ritmično podižite jednu pa drugu nogu od poda uz aktivaciju bedrenih mišića uz istovremeno odručenje (odizanje ruku bočno do visine ramena) i priručenje (spuštanje ruku uz tijelo). Važno je da guza bude duboko u naslonjaču i trup ravan, a pokreti nogu kao kada dijete maše nožicama na previsokoj stolici.



Píše body instruktorka  
Morena Poglajen Carić

rukohvat naslonjača i dok okrećete trup u tom smjeru drugom rukom iza leđa pokušajte dohvatiti suprotnu lopaticu. Na kraju rotacije dodajte još fazu potezanja i višenja o rukohvat da pojačate istežanje. Ponovite deset puta na obje strane.

Slika 5. Izazov jačanja trbušnih mišića u sjedeću. Uspravnih leđa kojima ste naslonjeni uz naslon pokušajte istovremeno odignuti od poda obje noge.



neurotransmiteri započinju podizati kvalitetu raspoloženja, potiču se dobre emocije i opuštanje, a onda slijedi onaj osjećaj zadovoljstva i sreće jer ste napravili korak za sebe.

Na stolici ili naslonjaču, u pokretu ili stajanju, današnje vježbe možete uvijek i svugdje odraditi. Minuta po minuta, sve se zbraja, tijelo pamti i rezultati neće izostati. Predložene vježbe možete raditi bez pauze i brzog ritma ukoliko želite potaknuti cirkulaciju i srčano- dišni

Slika 2. i 3. Pokreti uspravljanja i savijanja trupa pomažu potaknuti cirkulaciju dubokih slojeva uz kralježnicu i hrane diske. Ponovite fazu uspravljanja (gurajući glavu u dlanove i leđima naslon uz stiskanje guze) i pregibanja trupa (spuštenih ramena i uvučenog trbuha) deset do petnaest puta.

Slika 4. Rotacijom trupa uz pravilno disanje isto utječete na pokretljivost, istežanje, jačanje i ishranu diskovala kralježnice. Suprotnom rukom uhvatite ili stisnite

Da li je vaš trbuh dovoljno jak da podnese težinu vaših nogu? Snažno uvucite pupak na kralježnicu, donjim dijelom leđa pojačajte pritisak na naslon i snažno odradite deset do petnaest ponavljanja ili manje ako niste u formi. Vježba ima i svoju varijaciju tako da noge povlačite i bočno kao u twistu pa će se više aktivirati donja križna trbušna muskulatura. Donja hvatišta trbušnih mišića moraju biti snažna da bi zaštitili svoja leđa.