

**David Koren**

**1. Kako ste začeli svojo pot v svetu fitnesa in kaj vas je navdušilo nad tem življenjskim slogom?**

*S fitnesom sem se začel ukvarjati že v srednji šoli. Ko sem se vpisal na fakulteto za šport, sem izbral smer športno treniranje – fitnes. Vedno več sem treniral, se izobraževal in leta 2009 se odločil, da se udeležim prve fitnes tekme v Rimu. Osvojil sem 4. mesto v svoji kategoriji. Zame je bil to odličen rezultat, zato sem odšel še na svetovno prvenstvo v Nemčiji. Tam sem zmagal in tako se je moja športna kariera začela. Verjetno, če bi dosegel slabše rezultate, bi bilo drugače, tako pa z motivacijo za naprej nisem imel težav.*

*Nad tem življenjskim slogom me je predvsem navdušilo to, da je potrebno imeti res železno voljo, samodisciplino ter ješ zdravo prehrano. S tem, ko zraven še treniraš se boljše počutiš, tako fizično kot psihično.*

**2. Kaj vam pomeni naslov Misterja Fitness Slovenija in kako vam je ta dosežek spremenil življenje?**

*Naslov državnega prvaka mi je pomenil potrditev, da se da vse doseči, če se hoče. Za ta naslov je bilo ogromnega odrekovanja pri prehrani, pri zasebnem življenju, ogromno treninga. Ta dosežek mi je dal samo še večjo motivacijo za naprej.*

**3. Kaj vas motivira, da ostajate osredotočeni na svoje cilje, tudi ko je težko?**

*Sedaj ne tekmujem več, ko pa sem od leta 2009 - 2015, me je motiviralo to, da sem poskušal biti iz tekme v tekmo, iz leta v leto v boljši in boljši formi. In to mi je tudi uspevalo. Je pa bilo potrebno tudi vsakič več trenirat, ter se bolj držati predpisanih diet. Velika motivacija mi je bila tudi družina, ki so mi ves čas stali ob strani in me spodbujali.*

**4. Kako izgleda vaš tipičen dan – od prehrane do treningov in časa za sprostitvev?**

*Moj tipičen dan je izgledal tako. Zjutraj pred zajtrkom kardio trening (tek, kolesarjenje, hoja), nato zajtrk. V dopoldanskem času trening z utežmi. Proti večeru še en trening z utežmi. obroki hrane vsake 2 uri, tako da sem imel približno 8 obrokov na dan. Praktično časa za sprostitvev ni bilo. Vmes med treningi sem se pripravljaj hrano, počival ali pa bil z družino.*

**5. Kako pomembna je po vašem mnenju prehrana za doseganje rezultatov in kakšne prehranske smernice bi svetovali začetnikom?**

*Prehrana je po mojem mnenju ključnega pomena. Potrebno je imeti pravilen vnos hranil glede na posameznika. Začetnikom bi svetoval naj jedo čimbolj »čisto« hrano. Izogibajo naj se enostavnim ogljikovim hidratom, sladkim pijačam, premastni hrani. V prehrano naj vključijo puste beljakovine, kompleksne ogljikove hidrate, veliko zelenjave, ter pijejo naj vodo.*

## **5. Kako fitnes prispeva k vašemu splošnemu počutju in samozavesti?**

*Fitnes zelo dobro prispeva k samopodobi. S tem ko treniramo in se trudimo, lahko dosežemo lepe rezultate in na tak način pridobimo na samozavesti in dobri predstavi o sebi. Prav tako s tem ko treniramo in se gibamo skrbimo tudi za svoje zdravje in posledično dobro splošno počutje.*

## **7. Kako se spopadate s pritiskom, ki ga prinašajo tekmovanja?**

*Na vsako tekmovanje sem se poskušal pripraviti v najboljši tekmovalni formi. Pred nastopom sem se čimbolj umiril, vizualiziral tekmovalne poze ter počival. Pritisk seveda je bil, vendar če sem vedel, da sem v pripravljalnem obdobju naredil vse, sem bil bolj miren in ni bilo težav s tremo.*

## **8. Kaj bi svetovali nekomu, ki šele začinja svojo pot v fitnesu in zdravem življenjskem slogu?**

*Svetoval bi mu, da naj vztraja in vztraja. Sam sem na tej poti že 20 let, od tega sem 7 let tekmoval. Za vsak rezultat je potrebno veliko truda in odrekanja, nič se ne zgodi čez noč. Ko se pa enkrat navadiš zdravega življenjskega sloga, ti je pa to dobra naložba za življenje, tako da ni nobena ura treninga izgubljena.*

## **9. Kakšni so vaši načrti in cilji za prihodnost – tako v tekmovalnem kot osebnem življenju?**

*Kot sem že v prejšnjih odgovorih povedal sem tekmovalno kariero končal. Še vedno me kdaj zamika, da se vrnem nazaj. A za to se je potrebno pogovoriti sam s sabo kako in kaj, biti zdrav ter uskladiti družinsko življenje in službo. V zasebnem življenju mi je pomembni cilj čimbolj kvalitetno preživljati vsak dan posebej, ostati zdrav ter se imeti lepo s svojo družino.*

## **10. Kako upate, da bo vaša zgodba navdihnila mlade in širšo skupnost k bolj zdravemu in aktivnemu življenju?**

*Upam, da bo moja zgodba koga navdihnila. Ne toliko v tekmovalnem smislu, ampak bolj v tem, da se da vse doseči, če je le volja, disciplina. Ter to, da vse, kar v mladih letih naredimo dobrega zase, je to kasneje dobra naložba za naprej. In predvsem naj bo mladim glavno vodilo, da ne smeš nikoli obupati.*

**Lara, Maša, Tina, Tjaša, 8. razred**