



## **GÜNEŞE UYUM SAĞLA. HAYDİ CANLAN BİRAZ!**

Bahar geldi. Tüm kış boyunca uyuyan metabolizmalarımızı artık uyandırma zamanı. Peki bunu nasıl yapabiliriz?

S. 2

## **"IRONMAN TRIATLET" İPEK ONARAN SİZLERLE!**

Sporu bir hayat tarzı olarak benimseyen ve dünya spor tarihine şampiyonlukları ile geçen öğretmenimiz.

S. 9



# MyClub

## NOW!

Nisan / Mayıs / Haziran 2017



## **FIT ANNE GÖKÇEN ARIKAN**

**MyClub's**  
Fitness  
Magazine



# 25



## **KIVANÇ İLE YENİDEN**

Mavi Jeans, Kıvanç Tatlıtuğ ile yola kaldığı yerden devam ediyor.

S.5



## **MASLAK 1453'TEN HASILAT REKORU!**

Ağaoğlu Şirketler Grubu ile bir Emlak Konut GYO projesi olan Maslak 1453; 2016'nın hasılat rekortmeni oldu.

S.19



## **TAYLAND'DA TATİL**

Muhteşem güzelliklere ev sahipliği yapan, aşk ve romantizmin yanı sıra sporun anavatanı olarakta bilinen Tayland'da sıradışı bir tatil sizi bekliyor.

S.14



## **BAHAR DETOKSU!**

Baharın gelmesi ile birlikte vücudumuzu sıcak yaz günlerine hazırlamamız gerek. Müge Ülker'den Bahar Detoksu!

S.2

**Ağaoğlu**

**SPORU BİZE ONLAR SEVDİRDİ / Sayfa 16**



## FİT ANNE

# GÖKÇEN ARIKAN

"Hayatımda edindiğim tecrübeler ve ayrıca aldığım eğitimler doğrultusunda, sporun hayatımıza sokmak için uğraştığımız bir olgu olmasından ziyade; tam olarak hayat tarzımızın içinden bir parça olması, hayatımızın diğer sorumlulukları ve uğraşları ile beraber homojen bir yapıda yer alması gerektiğine kesinlikle inanıyorum"

**GÜNÜMÜZ YAŞANTISININ İNSANLARI RUHSAL VE BEDENSEL AÇIDAN YIPRATTIĞI BİR GERÇEK. BÖYLE ZORLU BİR HAYATA SPORU ENTEGRE EDEBİLİRSEK, SİZCE NELERİ DEĞİŞTİREBİLİRİZ?**

Hayatın koşuşturması içerisinde bedensel ve zihinsel anlamda oldukça yıpranıyor ve yorgun düşüyoruz. Biten bir günün sonunda yapılacak olan sporun bizi her nedense daha da yorgun düşüreceğine

inanıyoruz. Oysa ki gün bitiminde yapacağımız spor dolaşım sistemimizi hızlandırarak stresten gerilmiş olan kaslarımızı ve sinirlerimizi rahatlatır. Vücudumuza giren oksijen miktarının artması sonucunda daha iyi uyuyarak sağlıklı bir gece geçirmiş oluruz. Bu durum aslında bir sonraki günümüzün performansını pozitif bir şekilde etkiler. Aslında işin sırrı tam burada. Unutmamak gerekir ki; sağlam kafa sağlam vücutta bulunur.

**SPOR ÜLKEMİZDE SANIRIM DAHA ÇOK KİLO VERMEK İÇİN TERCİH EDİLİYOR. BU ALGIYI NASIL DAHA POZİTİF BİR MOTİVASYONA ÇEVİREBİLİRİZ?**

Aslında ben bunun çok da yanlış bir düşünce olduğunu sanmıyorum. Çünkü kilo verme hedefinin başlangıç için iyi bir motivasyon kaynağı olduğunu

düşünüyorum. Bu önemli bir ayrıntı bana göre. Başlamak için iyi bir neden. Hedefine ulaşan kişinin sporu bir hayat tarzı olarak benimsemesi daha da kolay olacaktır. Burada sürdürülebilir bir motivasyon ve mutluluktan bahsediyoruz. Unutmamak gerekir ki; spor sadece birkaç gün değil bir hayat boyudur.

**MYCLUB İLE NASIL TANIŞTINIZ?** MyClub'ın hemen hemen ilk üyelerindeniz desem sanırım yanlış olmaz. Nedeni ise şu "MyClub bizim evimize çok yakın". Bu da kullanım kolaylığı ve ulaşılabilirliği açısından elbette iyi bir şey. Sporun bir hayat tarzı olarak benimseyenler için evin kulübe yakın olması güzel bir şans. Bizim MyClub ailesi ile tanışmamız bu şekilde oldu, iyi ki de oldu.

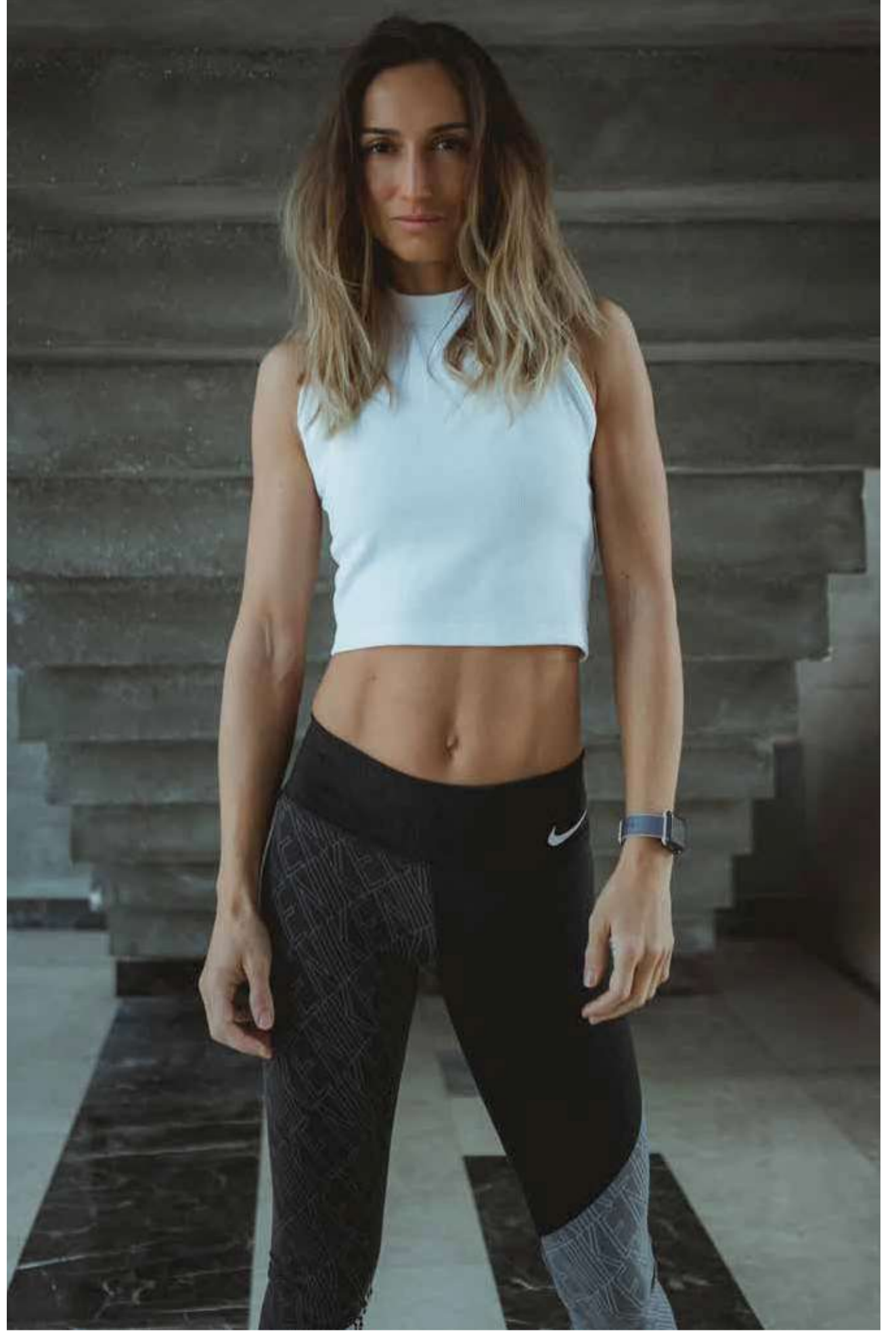
## ANTRENMAN PROGRAMININ NEDİR?

Haftanın 5 günü antrenmanlarımı asla aksatmadan uyguluyorum. Cardio ve yüksek yoğunlukta interval antrenmanları tercih ediyorum.

07  
RÖPORTAJ



GÜN SONUNDA YAPILACAK SPORUN BİZİ DAHA DA YORGUN DÜŞÜRECEĞİNE İNANIYORUZ.



**MYCLUB'İ SENELERDİR TERCİH ETMENİZDEKİ SEBEPLER NELERDİR?** Bir kere ekipmanların çeşitliliği çok önemli bir sebep. Ayrıca oldukça geniş egzersiz alanları var. Ancak benim için en önemlisi çocuklarımla kullandıkları "Kids Club" ayrıcalığının olmasıdır.

**ÇOCUK SAHİBİ, BAŞARILI, FİT BİR ANNESİNİZ. ÖZELLİKLE HAMİLELİK SÜRECİNDE ALDIĞINIZ KİLOLARI VERMEK ADINA NELER YAPTINIZ?** İlk hamileliğimde aldığım fazla kiloları vermek için öncelikle kendime bir kilo hedefi belirledim. Daha sonra kendim için bu hedefe yönelik bir antrenman programı hazırladım. Bu süreç içerisinde beslenmeye de dikkat ederek, hedeflediğim vücut yağ ve kas oranına ulaştım.

**BESLENME KONUSUNDA NELERE DİKKAT EDİYORSUNUZ?** İşimden dolayı ve aldığım eğitimler sayesinde değil, ilgimi çok çektiği için sağlıklı beslenmeyi bir yaşam tarzı haline getirdim. Öğün atlamadan her besini doğru miktarda ve doğru zamanda tüketiyorum. Kızartma, beyaz un ve beyaz şekerden yapılmış hiçbir gıdayı kesinlikle yemiyorum.

**SPOR ODAKLI BAKACAK OLURSAK EĞER, KENDİNİZE KOYDUĞUNUZ HEDEFLERİNİZ NELERDİR?** Benim koyduğum hedef; ömrümün sonuna kadar sağlıklı yaşlanarak, ailemle daha aktif ve kaliteli bir yaşam sürebilmek, aynı zamanda da bu süreçte çocuklarıma ve onların çocuklarına sağlıklı yaşamı öğreten bir rol model olmaktır.