

# Ányit keresünk!

5. Név: Katalin  
Életkor: 32 év  
Családi állapot: házas  
Gyerek: egy 8 éves kisfiú  
Édesanyja  
Foglalkozás: háztartásbeli

## Miért jelentkezett?

„Frissen felújított házunkban szeretném végre megtalálni a helyem. Ha problémám volt, eddig csak a tünetekkel

foglalkoztam, pedig ennél mélyebbről jövő változásokat szeretnék. Hiszek benne, hogy ha visszaáll bennem az egyensúly, megérkezik majd családunkba kisfiam húga, Kiara is.”

6. Név: Magdi  
Életkor: 22 év  
Családi állapot: menyasszony  
Gyerek: –  
Foglalkozás: joghallgató

## Miért jelentkezett?

„Új életmód? Tiszta szívemből ezt szeretném! Lételemem a vidámság és jókedv. Kíváncsi vagyok,

és nyitott a világra, szeretek zenélni és zenét hallgatni, boldog párkapcsolatban élek négy éve. A legfőbb problémám, hogy nem tudok eligazodni a táplálkozás világában. Súlyproblémáim beárnyékolják a hétköznapijaimat és ártnak egyébként vidám természetemnek is.”

7. Név: Kata  
Életkor: 26 év  
Családi állapot: hajadon  
Gyerek: –  
Foglalkozás: napközis tanítónő

## Miért jelentkezett?

„Semmit sem értek: nem értem a fiúkat, nem értem

a párkapcsolatokat, nem tudom, hová megy az életem. Azzal nincs gond, hogy ne tetszenék a férfiaknak (állítólag helyes, kedves lány vagyok). Viszont nem tudok kiigazodni magamon, sokat szorongok, mostanában nehezen alszom el. Pedig alapjában véve olyan lány vagyok, aki nagyon szeret nevetni, hülyéskedni, táncolni, zenélni, barátokkal lenni, jókat enni, és minden mást, ami jó az életben.”

8. Név: Eszter  
Életkor: 20 év  
Családi állapot: házas  
Gyerek: egy gyerek  
Édesanyja

## Miért jelentkezett?

„A barátnőmmel közösen elkezdtünk edzeni, és 122 kg-ról már 117 kg-ra fogytam. Számtalan kérdé-

sem volna még a helyes táplálkozással, a sporttal és a fogyókúrával, vagyis az új étellel kapcsolatban. Bár nem könnyű, mégis mindig erőt veszek magamon, és naponta eljárak edzeni, a családom érdekében. Nemcsak nekem, hanem a gyermekemnek és a páromnak is szüksége van arra, hogy sikeresen lefogyjak, nagy-nagy támogatással újra igazi erős anya, és elfogadott, átlagos alkatú, egészséges nő legyek.”

9. Név: Emese  
Életkor: 24 év  
Családi állapot: házas  
Gyerek: –  
Foglalkozás: tűzvédelmi mérnök

## Miért jelentkezett?

„Imádok nő lenni! Főleg a munkahelyemen, hiszen a Tűzoltóság hivatásos állományának tagja

vagyok. Amíg tanultam, nem volt gond az alakommal, de amióta kikerültem a nagybetűs életbe, nem tudom a bevitt fölös kalóriákat ledolgozni. Nem eszem többet, mint régebben, csak nem azt és nem akkor, amit és amikor kellene. Tehát marad az esti evés és a punnyadás a kis szobában. Ezért venném szívesen, ha elárasztanátok minden jóval, hiszen a remény hal meg utoljára!”

10. Név: Ibolya  
Életkor: 30 év  
Családi állapot: hajadon  
Gyerek: –

## Miért jelentkezett?

„Egy évvel ezelőtt nagy balesetem volt. Mindkét lábam eltört, a bal lábamat majdnem elvesztettem. Újra megtanultam

járni, de lelkiileg nagyon megviselt az egész. Nagyon sokat sírtam, a barátom elhagyott, a munkahelyem is bizonytalanná vált. Alapvetően mosolygós lány vagyok, de most elég sokszor mélyponton volt az életem. A Wellness magazint a kórházban ismertem meg, és a családtagok, a barátaim mellett az újságban olvasott tanácsok is hozzájárultak felépülesemhez.” ■





Ügyfélszolgálat: 371-3232  
www.wellnessmagazin.hu

Főszerkesztő	Szabó Patrícia
Művészeti szerkesztő	Nagy Gábor
Olvasószerkesztő	Csiki Judit
Szerkesztők	Váradi Krisztina Vigh Anita
Tervezőszerkesztő	Barna Zoltán
Képszerkesztő	Kecskés Kala
Korrektor	Elekes Rita
Szerkesztőségi asszisztens	Lénárt Emese
Szerkesztőség	1037 Budapest, Bokor u. 15-19.
Levélcím	1554 Bp., Pf. 100.
Telefon	437-3660
E-mail	wellness@sanomabp.hu
Lapigazgató	Vékási Andrea
Lapmenedzser	Marczinka Judit
Marketingasszisztens	Sörös Edit
Hirdetési vezető	Bezzegh Éva
	e.bezzegh@sanomabp.hu
	Telefon: 437-3647
Lapreferens	Surányiné Csáki Szilvia
	sz.csaki@sanomabp.hu
	Telefon: 437-3636
	Fax: 437-1582

**Sanoma Budapest**

Sanoma Budapest Kiadói Rt.  
1037 Budapest, Bokor utca 15-19.  
Telefon: 437-1100, fax: 250-2303  
www.sanomabp.hu

Előfizetés: 06-80-22-66-22

Felelős kiadó	Szabó György vezérigazgató
Vezérigazgató-helyettes	Ruszkai Nóra
Kereskedelmi igazgató	Kürti István
Hirdetési igazgató	May József
Marketing- és PR-igazgató	Horváth Enikő
Gazdasági igazgató	Steff József
Humánpolitikai igazgató	Horváth B. Soma
Műszaki igazgató	Újváry Beatrix
Informatikai igazgató	Fürst Péter
Árus terjesztési igazgató	S-né Szlávik Éva
	Telewestel SMS-vonal: 06-30/303-0656
Képfeldolgozás	Sanoma Repro
Nyomás	Révai Nyomda Rt.
Felelős vezető	Lázár László igazgató

A Wellness eladási adatait a **MAATESZ**  
Magyar Terjesztésellenőrző Szövetség auditálja.

Lapunkat rendszeresen szerezheti Magyarországon legnagyobb médiatulajdonos az  
**»OBSERVER«** 1098 Budapest, Árpád u. 11.  
Tel.: 363-4738, Fax: 363-4734  
E-mail: [csalad@observer.hu](mailto:csalad@observer.hu)  
<http://www.observer.hu>

Árusításos úton terjeszti a LAPKER Rt. Előfizetésben terjeszti a Magyar Posta Rt.  
Előfizethető a Kiadóban: telefonszám: 06-80-22-66-22,  
e-mail cím: [elofizetes@sanomabp.hu](mailto:elofizetes@sanomabp.hu). Valamint a Magyar Posta Rt. HELIR-nél,  
Bp. VIII. ker. Orczy tér 1., tel: 06-1-303-3441, 06-1-303-3442,  
fax: 06-1-303-3440, e-mail: [hirjelofizetes@posta.hu](mailto:hirjelofizetes@posta.hu),  
levélcím: HELIR 1900 Budapest, vidéken a postahivatalokban,  
Budapesten a kerületi ügyfélszolgálati irodákban.

Lapunkat megrendelheti, és OTP Bankkártyája segítségével egyúttal ki is  
fizetheti az InterTicket bankkártyás telefonos ügyfélszolgálatánál  
hetféltől-szombathig 9-20 óráig a (06-1) 266-0000 telefonszámon.

Előfizethető külföldre és külföldről a HELIR-nél,  
külföldről a Hungaropress Sajtóterjesztő Kft-nél,  
cím: 1097 Budapest, Táblás u. 32. tel: 36-1-348-4040,  
fax: 36-1-348-4050, e-mail: [amarka@hungaropress.hu](mailto:amarka@hungaropress.hu)  
Külföldön árusításos úton terjeszti: COLOR Interpress Kft.

Szlovákiában a lap ára: 99 SK

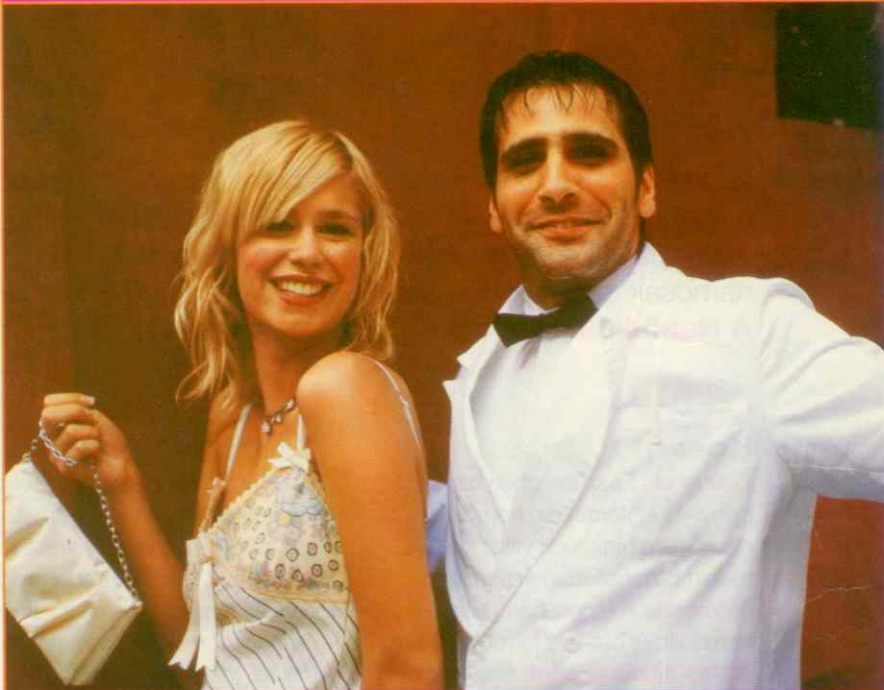
1039 Bp. III., Hatvani L. u. 14. tel.: 36-1-243-9232

Előfizetési díj: Éves: 4740,- Ft Féléves: 2370,- Ft Negyedéves: 1185,- Ft.

■ FOTO Grand/Outline/Sante D'Orazio

Ezt ígérjük a jövő  
hónapra

előzetes



## Randevú Itáliában

Szépséges ruhák romantikus találkozásokhoz



Bemutatjuk a Wellness-  
lányt, akinek életét har-  
monikussá varázsoljuk

Az augusztusi Wellnesszel  
csodás utazásokat tehet  
kívül-belül: elvezetjük önt a  
világ távoli tájaira, és segít-  
ségünkkel feltérképezheti  
saját lelkét is!

- Megmutatjuk, mit lehet el  
más nemzetektől szépsége és  
karcsúsága érdekében
- Tesztünkéből megismerheti  
intelligenciátípusát
- Vállvetve küzdhet velünk  
a formás vállért

A változtatás jogát fenntartjuk.



jó ok a szexre



Bébiváró diéta  
Mit egyen, ha babát szeretne?

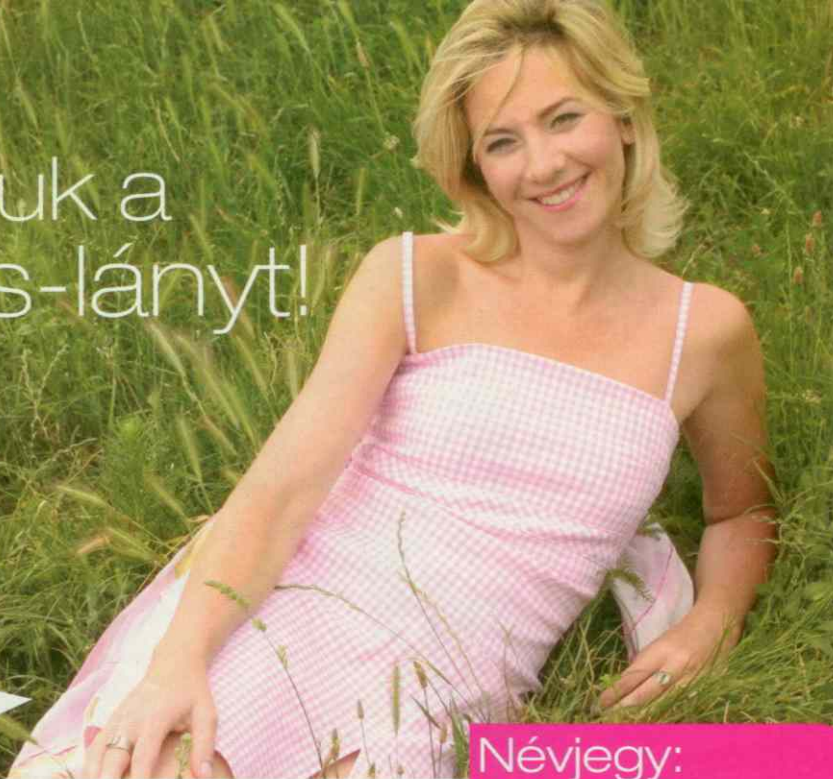
Következő számunk július  
21.-én jelenik meg.



Wellness-lány

# Bemutatjuk a Wellness-lányt!

Gyulavári  
Kata



Megszületett a döntés: önök, kedves olvasóink arra voksoltak, hogy a harminckét éves Gyulavári Kata legyen lapunk felhívásának győztese, a Wellness-lány. A szerencsés kiválasztott egy éven keresztül, hónapról hónapra szépülhet, változhat a Wellness magazin segítségével.

Amikor Kata elolvasta a Wellness magazin felhívását, úgy érezte, mindez neki szól. Régóta tervezte már, hogy változtat az életén, s most elérkezettnek látta az időt az átalakulásra. A pályázat nyerteseként most személyre szabott diétát és edzéstervet kap, stylistunk közreműködésével megtalálhatja saját öltözködési stílusát, és megtapasztalhatja a feng shui, az asztrológia, a kineziológia áldásos hatásait.

## Mindenből a legjobbat

Kata férje sokat dolgozik, ő úgy fogalmaz, hogy „elnyeli a munka”. Kisfiuk, Bence nyolcéves, sok törődést igényel. A fiatal anyuka pár évvel ezelőtt úgy gondolta, hogy mindannyiuk érdekében otthon marad, s a hagyományos, klasszikus családmódot követi: kora délután, amikor a gyermeke hazaér az iskolából, ebéddel várja, délután pedig meg tudják beszélni, mi is történt napközben.

„Korábban a férjem cégénél dolgoztam, de mindig hiányérzetem volt. Mindenhol maximálisat akartam nyújtani, de csak szétforgácsolódtam az energiám. Lelkiismeret-furdalásom volt, ha nem foglalkoztam eleget Bencével, ha nem voltam tökéletes nő és családanya, vagy ha nem tudtam tovább képezni magam. Ezért döntöttem úgy, hogy otthon maradok, vezetem a háztartást, foglalkozom a fiammal, és korábbi végzettségem – az idegenforgalmi szak – mellé a Testnevelési Egyetemre is beiratkozom, ahol sportoktatói képzettséget szerzek.” Kata tehát felhagyott az irodai munkával, de még mindig elégedetlen – elsősorban önmagával.

## Folyamatos útkeresés

„Mindig kerestem az utamat. Akkor is, amikor fiatalon egy óceánjáró hajóra mentem dolgozni, amikor lovagolni tanultam, vagy amikor lakberendezői tan-

## Névjegy:

**Életkor:** 32 év **Magasság:** 168 cm  
**Testsúly:** 60 kg **Mellbőség:** 90 cm  
**Derék:** 70 cm **Csipő:** 96 cm  
**Csillagjegy:** Rák  
**Kedvenc étel:** télen töltött paprika, nyáron lecsó  
**Kedvenc ital:** gyümölcslevek, tej  
**Kedvenc könyv:** Gabriel Garcia Márquez: Szerelem a kolera idején  
**Kedvenc zene:** Minden, ami latin  
**Kedvenc film:** 1492 – A paradicsom meghódítása

folyamra jártam. Még most is úgy érzem, hogy a keresés folyamatában vagyok.” Kata ehhez az útkereséshez szeretne segítséget kapni a Wellness magazin stábjától. Nem tudja pontosan, hogy merre induljon, csak azt, hogy változásra van szüksége. „Hiszek abban, hogy két ember lehet egy életen át boldog egymással, bár való igaz, ezért sokat kell tenni. A férjemmel tíz évvel ezelőtt ismerkedtünk meg, s bár volt az életünkben hullámvölgy, mindent megtettünk azért, hogy együtt maradjunk.” Kata férje kíváncsian figyeli felesége útkeresését. Biztos abban, hogy mindaz a külső-belső változás, amit hamarosan látni fog, nemcsak Kata, hanem az egész család számára előnyökkel jár majd. ♦





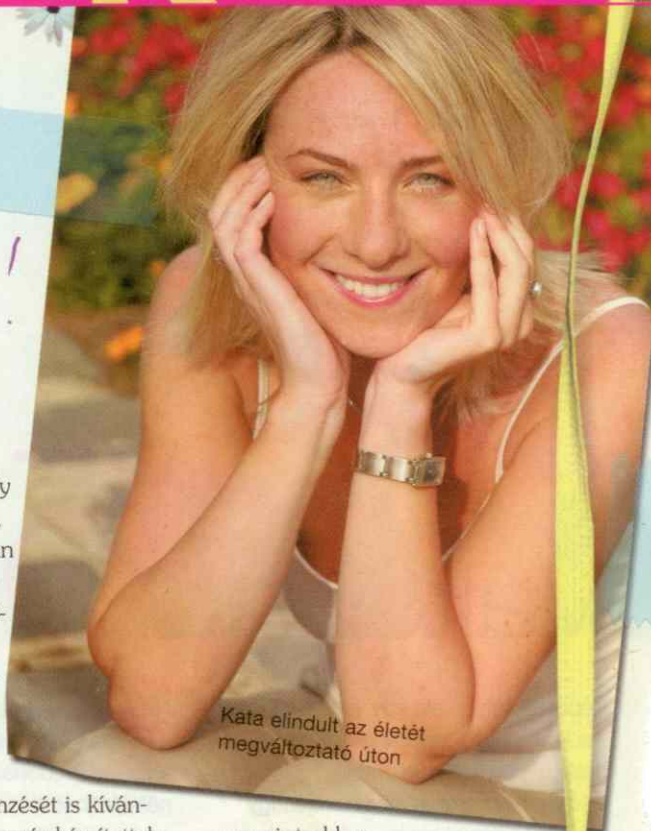
*Szeretném végre  
igazi nőnek  
érezni magam!*

**Alapos felkészítés után újtára indítjuk a wellness-lányt, Katát a helyes táplálkozás, az egészséges életmód, az asztrológia, a feng shui és még számtalan wellness-érdeklődés útvesztőjében. Élményeiről ő maga számol be.**

– Izgatottan és kíváncsian tettem meg az első lépéseket a Wellness-kalandtúrán: testi-lelki állapotfelmérésen vettem részt. Csak úgy kapkodom a fejem a felkínált lehetőségeket látva: asztrológiai elemzés, edzésterv, személyre szabott diéta... Bevallom, tartottam tőle, hogy Rubint Réka jól megfuttat, és „fekvőtámasz-nemtudományomat” is ellenőrzi majd állapotfelmérés gyanánt. Már előre készültem, hogy elmondom: az állóképességem fejlesztésre szorul, porckopás van a térdemben, a „saláta dressing nélkül” típusú étrendtől egy nap alatt kidőlök, és egyébként is kiráz a hideg mindentől, ami kötelező. Szerencsére hamar egyezsre jutottunk. Réka igyekszik majd egyéniségemhez illő mozgásformákat összeállítani, mert a monotonitástól elmegy az életkedvem. Lovaglás, bringázás, sielés, tollaslabda jöhet bármikor, de a kondigépeknek a közelébe sem megyek, mert a drasztikus dolgoknak nem vagyok híve. Az első feladat az volt, hogy írjak egy listát minden ételről, italról, amit szeretek. Nem probléma, szinte mindenevő vagyok, csak elég legyen a papír. Fogyni úgysem szeretnék, a koplásra sem tudna rávenni senki. A céloom egy

mélyebb változás, mely nem a külsőségekben, hanem a kisugárzásban mutatkozik meg. Szeretném végre igazi nőnek érezni magam! És ehhez, úgy gondolom, nem elég a diéta, a szép alak vagy a smink. Izing Klára asztrológiai elemzését is kíváncsian vártam. Hét éve már készítettek nekem egyet, itt a remek alkalom összevetni a kettőt. Ez persze nem sikerült, mert én sem vagyok ugyan-

Kata elindult az életét megváltoztató úton



az, mint akkor. Az asztrológus sok felismerésemet megerősítette, például hogy valóban a nőiségem kibontakoztatása a feladatom. ♦

### Rubint Réka személyi edző véleménye:

– Kata csak minimális mértékben tér el az ideális testsúlyától. A változást kilókban nem is veszi majd észre, mert az icipici felesleg a diéta és az edzések hatására izommá fog alakulni. Jó lesz vele dolgozni, mert fogékony, szereti a testét. A hátizmait kell megerősíteni, hogy javuljon a tartása, a popsija megemelésével pedig a csípője is keskenyebbnek fog látszani.



### Izing Klára asztrológus elemzése:



– Kata igazi vezéregyéniség, aki képes magával ragadni a környezetét és kijelölni mások számára is az irányt. Ambiciózus személyiség, aki egész életén át sokat tanul azért, hogy ezzel segítségére legyen másoknak. Életének fő feladata a női szerep gyakorlása a családjában. Munkájában változásokra számíthat, új területen érhet el rendkívüli sikereket. A sorstól éppen ezért kapta a nagyszerű lehetőséget, hogy egy éven át Wellness-lány lehet.

■ FOTÓ Máté Tamás ■ SMINK, HAJ Simon Lucia

