



FRÅTSER I:

– Sjokolade! Særlig M og Troika.



I TRENINGSBAGEN:

– Har jeg klær fra Run & Relax og sjampo fra Redken.



UNNER MEG I HELGENE:

– Å sove når datteren min sover midt på dagen.



FAKSIMILE FRA SHOUKATCHANGEZI.COM

BLIR MOTIVERT AV:

– Min personlige trener Shoukat Changezi. Han er helt RÅ!



HVIS JEG TRENGER EN EKSTRA BOOST, HØRER JEG PÅ:

– Rihanna. Hun er jeg svak for. Men jeg hører aldri på musikk på øret når jeg trener, men på radio.



DET DRØYESTE JEG HAR GJORT I SUNNHETENS NAVN:

– Gikk fem dager på en sånn tarmrenselseskur. Det er det mest idiotiske jeg noensinne har opplevd. Snakk om å tukle bort livet sitt. Jeg blir skikkelig irritert på folk som ikke skjønner at vanlig kosthold er nøkkelen til å være sunn.



PÅ TRENINGSSENTERET ER JEG HUN SOM:

– Snakker med alle, får latterkrampe hvis jeg har for tunge vekter, og hun som trenger post-it-lapp for å huske hva slags øvelser jeg skal ta.

DET FLAUESTE JEG HAR OPPLEVD UNDER TRENING:

– Å si feil navn til personer jeg trener med, og først oppdaget det når jeg er kommet hjem.

LATTER OG LAST

Etter at komiker Sigrid Bonde Tusvik (35) fikk kjeft av håndballtreneren sin i barndommen, våget hun ikke å trene noe som helst. – Før hun i voksen alder traff PT Shoukat Changezi på Tøyen Fitness og Kaffe – og ble en jævel på jern!

TEKST: LINN ISAKSEN FOTO: ESPEN SOLLITV2, COLOURBOX OG PRODUSENTENE