

## Le az ünnepi kilókkal

### Geszler Dorottya szerint mindenkinek jár a bomba alak

Sajtóközlemény 2018.01.18. / PReston PR



Az ünnepi fergetegből feleszmélve, sokszor rémülten szembesülünk a keserű igazsággal, hisz sokunknál mutat jó pár kilóval többet a mérleg. Ezen segít most Geszler Dorottya, aki egy szuper hatékony alakformáló DVD elkészítésével indította a 2018-as évet. A 30 perces torna rövid, 10 perces blokkokra osztva célozza meg a kritikus testrészeket, és az időhiányban szenvedő, állandóan rohanó nőket. A gyakorlatokat így azok is elvégezhetik, akik nem szeretnek, vagy egyszerűen csak nincs idejük fitnesszterembe járni. A bombaformában lévő műsorvezető kulisszatitkokat is elárult a forgatás napjáról.

Dorottya a filmezés színteréül hazánk „legpárizsiasabb” helyszínét, a Gerlóczy Kávéházat választotta. A téli időszakra való tekintettel a gyakorlatok felvételére a kávéház egyik hotelszobájában került sor.

*„A forgatásra szándékosan olyan helyszínt kerestünk, ami tulajdonképpen egy szobabelső, hiszen úgy szerettük volna elkészíteni a DVD-t, hogy a gyakorlatokat otthon is kényelmesen el lehessen végezni. Viszont a hotelszobában teljesen egyedül, közel a kamerához, sokkal keményebb feladat volt forgatni, mint például egy nagyobb edzőteremben.”* – árulta el az ismert műsorvezető.

Dorottya kiskora óta sportol és több mint 10 éve elismert edző. A mindennapjait az egészséges életmód, a jóga és a Pilates határozzák meg. Ennek ellenére nem volt egyszerű dolga a gyakorlatsorok összeállításánál.

*„Nagyon nehéz döntés volt a gyakorlatok összeállítása, hiszen messze nem fér bele minden 10 percbe, ráadásul sok mozdulatot mindkét oldalra el kell végezni. Olyat szerettem volna összeállítani, amiben kihívás is van, de nem is túl nehéz. Igyekeztem úgy összerakni a feladatsorokat, hogy azokat a teljesen kezdők is meg tudják csinálni. A blokkok rövid, 10 perces felosztásban készültek el, így azokat a kevésbé edzettebbek is el tudják végezni. Ha valaki pedig többet szeretne mozogni, vagy jobb edzettségi szinten van, akkor a gyakorlatsorozatok egymás után többször is megismételheti. A különálló 10 percek kifejezetten a női kritikus testrészeket*

*célozzák meg- így a comb, csípő, a fenék, és a has részek önállóan is elvégezhetőek, attól függően, hogy kinek melyik a leglényegesebb testrész. – fejtette ki Geszler Dorottya.*

### **Csúcsformában kalóriaszámlálás és éhezés nélkül**

A Miss Hungary helyezéséről is ismert edző bevallotta, hogy nem hisz a trendi diétákban és az önsanyargató kúrákban. Szerinte a fogyás csak életmódváltással lesz eredményes. *„Azt gondolom, hogy nem kell a kalóriákat számolni és betegesen odafigyelni arra, hogy mikor mit eszünk. Csupán arra kell törekednünk, hogy önmagunk számára előnyösen és egészségesen táplálkozzunk.”* –hangsúlyozta Dorottya.

A rendszeres mozgással és egészséges ételek fogyasztásával komoly eredményeket érhetünk el. Rugalmasabbak, erősebbek és kiegyensúlyozottabbak leszünk. A sportolás jó hatással van a szívünkre, a mozgásszervi- és érrendszerünkre, továbbá endorfinnal, azaz boldogsághormonnal is feltölt bennünket. Ezért ha egyszer nekiveselkedünk, akkor könnyű rákapni az ízére.

Az alakformáló DVD készítése már régóta a közismert műsorvezető és edző tervei között szerepelt, amit a rajongótábora és a követői is nagyon vártak. Így jó hír a számukra, hogy remélhetőleg a közeljövőben is láthatunk majd Dorottytól hasonló gyakorlatsorokat.

### **További sajtóinformáció és interjúegyeztetés:**

**Benkovich Adrienn** | PR asszisztens | PResston PR | Csatárka Irodaház | 1025 Budapest |  
Csatárka út 82-84. | T (+36 1) 325 94 88 | F (+36 1) 325 94 89 |  
M (+36 30) 831 64 56 | [adrienn.benkovich@presstonpr.hu](mailto:adrienn.benkovich@presstonpr.hu) | [www.presstonpr.hu](http://www.presstonpr.hu)

**Károly Róbert** | PR asszisztens | PResston PR | Csatárka Irodaház | 1025 Budapest |  
Csatárka út 82-84. | T (+36 1) 325 94 88 | F (+36 1) 325 94 89 |  
M (+36 30) 610 06 96 | [robert.karoly@presstonpr.hu](mailto:robert.karoly@presstonpr.hu) | [www.presstonpr.hu](http://www.presstonpr.hu)