



Vem är du?

. Jag heter Shirin Djavidi, är 43 år och arbetar som journalist, hälsoinspiratör, personlig tränare och yogainstruktör. Jag är en rätt vanlig tjej, men har valt att leva på mitt intresse som är träning och hälsa. För har man inte hälsan, både fysiskt och mentalt, så har man ingenting. Jag försöker ta hand om mig själv så gott det går samt genom mitt jobb hjälpa andra att också göra det. Jag inspireras av att resa, träffa människor och utmanas på nya arenor.

Hur kommer det sig att du började jobba med träning?

. Bra fråga. Träning har alltid varit ett starkt intresse och det ena ledde till det andra. Den första utbildningen var en aerobic-ledar-utbildning när jag var cirka 22 år. Sedan rullade det på och intresset och jobbet smälte samman på ett naturligt sätt. I samma veva utbildade jag mig även till journalist och blev fler år senare, efter hårt arbete, träningsjournalist. Den perfekta kombon, eftersom jag också älskar att skriva.

Hur började du arbeta på Viktklubb?

. Det var när jag jobbade på Aftonbladets hälsabilaga för tio år sedan. Viktklubb sökte då en ny #träningsexpert+och det kändes helt klockrent. Och ännu roligare är väl att jag faktiskt också är kvar och har fått följa utvecklingen av produkten.

Vad innebär ordet **Î HälsaÎ för dig?**

. Att må bra, fysiskt och mentalt. Och att få känna sig stark i själen. Att få vakna varje morgon och känna glädje i hela kroppen. Att skratta och njuta av livet. Ordet hälsa är stort och står för mycket. Men om jag måste beskriva det i några få ord, är det att få känna harmoni i sitt liv.

Vilken träningsform är just nu din favorit?

. Det var ingen lätt fråga. Men just nu yogar jag mest faktiskt samt kör cirkelträning hemma på altanen. Löpning och tennis ligger mig varmt om hjärtat också.

Vad kommer du hålla i för pass under resan?

. Yoga, löpning och promenader.

Du har varit med på träningsresor innan. Vad kan deltagarna förvänta sig som följer med på Viktklubbs träningsresa?

. Mycket skratt, stark gemenskap och träningsvärk. Och ökad kunskap om träning och hälsa, mycket svett, nya vänner och lärdomen att träning inte alls behöver vara komplicerat. De kommer att vara fullproppade med inspiration, nya upplevelser och glädje när de reser hem.

Du bor numera på resans destination, Mallorca. Vilka är dina bästa Mallorca-tips?

. Att vandra i bergen, strosa runt i den gamla delen av Palma bland butiker, caféer, restauranger och stränder, att hyra en paddelbana, och att köra runt ön och hitta egna små pärlor. Det finns så mycket så det är svårt att bara peka ut några grejer. Palma kallas även för lilla Barcelona, så man får absolut inte missa ett besök till Palma stad. Det är vackert och jättecharmigt.

Vilka är dina 3 bästa träningstips när man är på resande fot?

- 1) Att alltid med sig löparskorna. Det är den mest effektiva träningsformen samt att det är ett roligt sätt att upptäcka stället du är på.
- 2) Att gå överallt eller att hyra cyklar.
- 3) Att ta med sig ett hopprep och hoppa lite varje dag.

Namn: Shirin Djavidi

Ålder: 43

Bor: Mallorca och Stockholm

Familj: Fästmannen Jonas, samt barnen Luna, 13 och Stella, 6

Gör: Journalist, hälsoutvecklare, yogainstruktör och personlig tränare