

Jófejta pezsgők!

Minden Scitec pezsgő
transzport-formula
a hatóanyagok sokkal
gyorsabb és tökéletesebb
hasznosulását garantálja.
Maximalizáltuk a felszí-
vódást, hogy ne kelljen
a pénzedet kidobnod,
és az esetleges mellék-
hatások is eltűnjenek!

Kapható a Fitness Pont üzlethálózatban,
a kiemelt forgalmazóknál, illetve
a szakboltokban.
Infoline: (06-1) 222-6023
www.FitnessPont.hu

SCITEC[®]
NUTRITION



Koronák bűvöletében

Beszélgetés Zimány Linda szépségkirálynő modellel

Nagyon fiatalon, szinte gyerekként került a szépségiparba, ahol még felnőtt fejjel is nehéz felszínen maradni. Neki mégis sikerült, és azóta is egyre csak gyűjti a koronákat. Töretlen lelkesedéssel megy előre, pontosan tudja mit akar. Életről, karrieréről osztja meg gondolatait a Fit Muscle magazin olvasóival, és felbukkan Kathi Béla erőemelő és testépítő fenomen is.

Eddigi pályádra jellemző, hogy nagyon sok szépségversenyen indultál már. Említsünk meg néhányat ezek közül, ahol te állhattál a dobogó legfelső fokára!

Igen. Körülbelül 9 versenyen vettem eddig részt és nyolcat sikerült megnyernem. Először 2000-ben indultam szépségversenyen, ami a Miss Internet volt. Ezzel a győzelemmel mutatkoztam be a modellvilágban. 2002-ben nyertem meg az Alpok Adriát, aminek a nemzetközi döntőjében is sikerült megszereznem az első helyezést. Ugyanebben az évben lettem Miss Hungary, és győztem a Miss Bikini World versenyen Máltán. 2006-ban pedig én lettem a Miss Balaton cím birtokosa.

Az eddigi sikereid közül melyik volt számodra a kedvenc győzelmed?

Mindenképpen a legutóbbi verseny jelentette számomra a legnagyobb sikert. A Miss Balaton még a külföldi versenyeknél is nagyobb élményt jelentett. Egy elképesztően színvonalas szépségverseny volt, ahol egy autó volt a főnyeremény. És én nagyon örültem neki. Erős, kiegyensúlyozott mezőnyben sikerült megszereznem az első helyet.

A hétköznapi életben is versenyző típus vagy? Szereted a kihívásokat?

Igen, versenyző típusnak tartom magam. És ezt bizonyítja az is, hogy nemrég részt vettem egy aura vizsgálaton, ahol megállapították, olyan a személyiségem, ami folyamatosan igényli a megerősítéseket. Ezért állandóan szükségem van versengésekre, megmérettetésekre.

15 évesen kezdted a modell szakmát. A közelmúltban azt nyilatkoztad, hogy most, 20 évesen érzed, kezdés igazán nő lenni. Elmondanád, mit értesz ez alatt?

Igen. Mind testileg, mind lelkileg érzem a női kiteljesedés folyamatát. Kislány voltam, mikor kezdtem a szépségipart. 5 év telt el azóta és nyilvánvaló, hogy nagyon sok mindenben megváltoztam. Változnom kellett, hiszen ebben a szakmában hamar tanul az ember. Változott a gondolkozásom, erősebb lett az egyéniségem. Bátorabb, magabiztosabb lettem. És külsőleg is nőiesebb vagyok már, megváltoztak az arányaim. Ott, ahol kell kerekesebb lettem, ahol nem szeretnék, ott pedig nem.

Ennyi győzelemmel magad mögött izgulsz még a versenyeken?

Igen. Hiszen én mindig is maximalista voltam és úgy hiszem, hogy ez sokat segített a szépségszakmában. Képes vagyok kívülállóként szemlélni magamat. És, ha úgy érzem, hogy van valaki, aki jobb nálam, igyekszem mindent megtenni, hogy úgy változtassam meg a dolgokat, hogy én kerekedjek felül. Mindig maximumra töreksem és ez minden területére jellemző az életemnek.

A Fit Muscle magazin olvasói bizonyára nagyon kíváncsiak arra, hogy mit teszel te a szépségedért! Kérlek, mondd el nekünk!

Imádok sportolni. Gyerekkorom óta mindig izgő-mozgó voltam. Két évig úsztam, aztán teniszeztam. Majd az általános iskola éve alatt, Nagykanizsán rendszeresen jártam egy fitness klubba. Itt aerobikoztam, akrobatikus tor-

Imádok sportolni. Gyerekkorom óta mindig izgő-mozgó voltam. Két évig úsztam, aztán teniszeztam.

nára jártam. Később Budapestre költöztem, ahol kezdetben nem igazán tudtam összeegyeztetni a sportot az életem egyéb dolgaival. Egy ideje azonban már rendszeresen járok edzőterembe, ahol eleinte személyi edzővel végeztem súlyzós tréningeket. Manapság jobban kedvelem a csoportban végezhető edzéseket. Jelenleg az A1 Wellnessbe járok a Zsigmond térre. Itt zajlanak azok a spinning edzések, amelyeken általában részt veszek. Vagy ha éppen úgy hozza kedvem és érzem, hogy tele vagyok energiával, akkor benevezek egy másfél órás hardcore kondi edzésre. Engem sokkal jobban felpörgetnek ezek a csoportos, zenés tréningek. Ha időm engedi, akkor a hét minden napján részt veszek egy-egy ilyen foglalkozáson. Mivel Érdén is van egy fogyasztóközpont szponzorom, néha oda is ellátogatok.

Olyan jó, hogy használtad a hardcore kifejezést, ugyanis éppen most, a 2006-os Superbody versenyen jelent meg az első magyar hardcore testépítő magazin, a Muscular Development, amiben a te fotód is szerepel. Ennek kapcsán hadd kérdezzem meg, mit gondolsz te a testépítőkről és mi a véleményed erről a sportágról?

Nagyon csodálom és tisztellem a testépítőket, hiszen ez a sportág átlagon felüli kitartást igényel. Jelenlegi barátom, Bódi Attila révén személyes tapasztalataim vannak a testépítésről, hiszen ő sikeres fitness versenyző volt. És egy Kathi Béla nevű srác volt a személyi edzője, akit volt alkalmam megfigyelni edzés közben, amint versenyre készült. Komolyan mondom, ahogy végezte a nehéz guggolás sorozatait, szinte nekem



Bizonyos szempontokat betartok, de nem folytatok drasztikus diétát. Soha nem eszem túl sokat egyszerre.

fájt. És azok a monumentális combok. Úgy hízni, hogy csak szintiszta izmok kerüljenek az emberre, aztán úgy fogyni hogy csak a zsírfelület tűnjön el – ez művészet. Ezt csak a testépítők tudják. Tudom, sokan azt gondolják a testépítőkről,

hogy csak az ilyen-olyan anyagoktól képesek ekkora fejlődésre, de én nem hiszem, hogy csak ezen múlik. Akaraterő és kitartás szükséges mindenkinek felett. Gondoljunk csak bele a verseny előtti hetek szigorú diétázásába. Én biztosan nem lennék képes betartani.

Nincs is arra szükséged, hogy különösebb figyelmet fordíts a táplálékaidra?

Bizonyos szempontokat betartok, de nem folytatok drasztikus diétát. Soha nem eszem túl sokat egyszerre. Ha vannak is „gyengébb” napjaim, amikor megőrülök a csokoládé-

ért, általában következetes vagyok a táplálkozásomat illetően. Például délutáni óráktól már csak húst eszem zöldséggel. Ez a módszer nálam bevált a jó formák megőrzésére.

Sőt, ha valami miatt megmarad rajtam két-három kiló, elég ugyanezt a metódust követnem, máris leugrik a nem kívánt felesleg. Alkatomból adódóan nem kell szerencsére nagyobb súlyingadozással bajlódnom. És ezt most le is kopogom.

Amikor ügyvédi irodát fogsz vezetni, akkor is szerepet kap majd az életedben a sport?

Az egyetem elvégzése után valóban szeretnék a jogi pályán is érvényesülni. A sport egészen biztos, hogy jelentős szerepet fog kapni akkor is az életemben. Én alaptól igénylem a mozgást. Nem kell feltétlenül, hogy élsportot űzzön az ember. Azért kell mozogni, hogy jól érezzük magunkat. És nekem az a tapasztalatom, hogy amikor télen elhanyagolom a sportot, olyankor könnyebben megbetegszem. Tehát muszáj, muszáj sportolni!

Mivel töltöd a szabadidődet? Mivel szeretsz foglalkozni, amikor pihensz?

Nagyon szeretek internetezni. Van már saját honlapom, a www.zlinda.com. Aktívan és passzívan is szeretek pihengetni. Valamikor kicsit lustálkodok, máskor, az edzéseimen kívül szívesen járok uszodába, vagy éppen teniszezni. Szeretem az olyan kikapcsolódási formákat, ahol a baráti társaság együtt van, és jobban összekovácsolódik.

Milyen céljaid vannak a közeljövőben?

Először is minél előbb szeretném letenni a KRESZ vizsgát, és jogosítványt szerezni, hogy most már valóban birtokba vegyem a Miss Balaton versenyen nyert autót. Eddig erre a sok verseny, utazás miatt nem tudtam időt szakítani. Nemsokára itt a vizsgaidőszak is, úgyhogy arra is készülnöm kell. Közben fotózások, egyéb modellmunkák. Terveim szerint februárban, Amerikában szeretnék kicsit pihenni. Majd hazatérve, újult erővel belevetni magamat a modellmunkába.

Sok sikert kívánunk hozzá! Köszönjük a beszélgetést! FM

FITNESS PONT

Magyarország első és egyetlen, több mint 60 boltot összefogó fitness, wellness és testépítő üzlethálózata!

SCITEC NUTRITION

Universal Nutrition

CYTOGEN RESEARCH AND DEVELOPMENT

NUTREND

AMERICAN MUSCLE

afp AMERICAN FITNESS PRODUCTS

VitaLIFE

AJKA KAMILLA GYÓGYNÖVÉNYBOLT
8400 Újélet u.8. (Kis piac)
06-30-400-8048

BALASSAGYARMAT BIOPATIKA
2660 Mikszáth K. u. 12.
06-35-301-403

BÉKÉCSABA SCITEC BODY SHOP
5600 Jókai út 6/1
06-70-312-0403

BUDAÖRS NATUR TREND BT.
2040 Szabadság u. 106.
06-30-400-5735

BUDAPEST LÁNG SPORT
1021. Lövőház u. 4-6.
MAMMUT 1. ÜZLETHÁZ,
földszint 1031. üzlet
06-1-345-8252

BUDAPEST LÁNG SPORT
1097 Könyves K. krt. 12-14.
LURDY-HÁZ
06-1-456-1336

BUDAPEST LÁNG SPORT
1067 Teréz krt.11-13.
06-1-343-1501

BUDAPEST LÁNG SPORT
1063 Bajcsy Zs. u. 63.
06-1-428-0610/58

BUDAPEST LÁNG SPORT
1131 Váci út. 1-3.
WESTEND-CITY CENTER
Niagara tér 5. T: 06-1-238-7473

BUDAPEST LÁNG SPORT
1138 Váci út. 178
DUNA PLAZA

Tel: 06-1-239-3821

BUDAPEST LÁNG SPORT
1144 Szentmihályi út
PÓLUS CENTER
Black Street 642-644.
06-1-410-7962

BUDAPEST BODY SHOP ÖRS VEZÉR TÉR
1148 Sugár Áruház
06-70-598-3025

BUDAPEST FITT-LESSZ KFT
1037 Kolosy tér 5-6.
06-1-250-8176

BUDAPEST POP ÉS BODY ÜZLET
1191
Üllői u. 269/3.
06-1-280-9711

BUDAPEST É & P BT.
1117
Karinthy F. u. 5.
06-1-466-8848

BUDAPEST MASSIVE CENTRUM
1212
Kossuth Lajos u. 117.
06-20-982-1631
szaszmate@freemail.hu

BUDAPEST FITNESS PONT CAMPONA
Campona Bevásárlóközpont
1222 Nagytétényi u. 37-43.
06-70-249-4441

DEBRECEN LÁNG SPORT
4025 Révész tér 2.
(Csonka templom mögött)
06-52-530-162

DEBRECEN TÁPLÁLÉKIEG. BOLT
4025 Piac u. 41. Belvárosi
Üdvarház
06-52-431-534

DOROG RÉVAI DROGÉRIA
2510 Bécsi út.33.
06-20-924-8813

DUNAKESZI LÁNG SPORT
2120 Fő út 105.
06-70-249-4441

DUNA-ÚJVÁROS TITÁN SPORT
2400 Tánács Mihály út 2/b.
06-25-403-896

EGER LÁNG SPORT EGER
3300 Híbay Károly u. 17/a
(Kis Dobó térmél)
06-20-482-6880

ÉRD TINO BODY SHOP

2030 Budai u. 15.
06-30-257-8470

ESZTERGOM ENERGIE PLUS SHOP
2500 Vörösmarty u. 4.
06-30-231-0362

GYÖNGYÖS FM UNIVERSAL BT.
3200 Páter Kis Szalez. u. 6.
06-37-313-980

GYŐR UNIVERSAL SPORT On-Line Áruház
9021 Baross Gábor u. 24.
06-70-314-2229

GYULA SCITEC BODY SHOP
5700 Városház u. 6.
(Rőfős udvar)
06-70-312-0403

JÁSZBERÉNY UNIVERSAL TESTÉPÍTŐ ÉS S.
5100 Kossuth L. út. 14-16.
06-70-382-6360

KAPOSVÁR FITNESS PONT KAPOSVÁR
7400 Zárda utca 19.
06-82-424-071

KAZINCBARCIKA ARNOLD GOLD SHOP
3700 Egressy tér 4.
06-30-273-7146

KECSKEMÉT FITNESS PONT ÜZLET
6000 Hornyik J. krt. 4.
06-76-418-015

KESZTHELY MAXIMUS FITNESS
Balaton Áruház
8360 Kossuth Lajos u. 23.
06-70-944-7107

KISKUNHALAS MENTHA TERMÉSZET BOLT
6400 Széchenyi út. 28.
06-77-426-035

KISVÁRDA BODY BUILDING SHOP
Király Park 1., fszt. 1.
06-70/547 9523
vass22@freemail.hu

KOMÁROM BODY SHOP
2900 Jókai tér 6.
06-30-927-5829

MÁTÉSZALKA EZERJÓFÜ GYÓGYNÖVÉNY
4700 Kőlcsey út. 17.
06-30-625-3403

MISKOLC FITNESS PONT MISKOLC
3525 Szentpáli u. 7.
(A Centrum Áruház
buszmegállójával szemben)
06-20-988-7252

MISKOLC TOTAL BODY SHOP

3525 Déryné u.8.
06-20-988-7252

MOSON-MAGYARÓVÁR BOTOND BODY CLUB
9200 Kálnoki utca 11.
06-96-217-168

NAGYKANIZSA TOPFIT SPORTBOLT
8800 Ady út 3.
06-30-515-1737

NYÍREGYHÁZA DS POPEYE – GALÉRIA ÜZLETHÁZ
4400 Dózsa Gy. u. 23.
06-70-314-2229
popeyesport@freemail.hu

NYÍREGYHÁZA FODZSI FITNESS SHOP
4400 Rákóczi út 27.
06-30-22-87-447
06-30-97-81-558
fogarasi.zoltan@chello.hu

NYÍRBÁTOR TÁPLÁLÉKIEGÉSZÍTŐ BOLT
4300 Szabadság tér 35.
06-42-283-009
zoldpatika@axelero.hu

ÓZD TESTSZÉPÍTŐK BOLTJA
3600 Vasvári u. 3-7.
06-30-293-1838

PÁPA MARINA BODY CENTER
8500 Második utca 4.
06-30-572-2843
www.onewaysystem.com

PÉCS FITNESS PONT PÉCS – MASS SHOP
Új Forrás Üzletház, 2. emelet
7621 Bajcsy-Zsilinszky u. 9.
06-72-214-897
www.Mass-Shop.hu
www.Tesztoszteron.hu
www.FitnessExpress.hu

SALGÓTARJÁN QUASIMODO TESTÉP. SE.
3100 Alkotmány u. 7.
06-32-422-376

SIÓFOK KOZMA GYM
Mega City Áruház
8609 Vámbáz út 4. II. em.
06-84-319-413

SOPRON FITNESS BUDO SPORT
9400 Mórincz Zs. u. 1.

06-99-341-349

SZEGED FITNESS PONT SZEGED
6724 Attila u. 8.
06-62-452-520

SZÉKESFEHÉRVÁR FITNESS SHOP
8000 Sütő u. 42.
06-30-901-8512

SZENTES MENTA GYÓGYNÖV. BOLT
6600 Kiss Bálint u. 16
06-30-955-0485

SZOLNOK VITA SHOP
5000 Sütő u. 7.
06-20-928-0044

SZOMBATELY FITOTÉKA
9700 Thököly u. 35.
06-94-336-777

TAPOLCA SPRINT SPORT
8300 Deák F. u. 12.
06-87-322-668

TATA BODY SHOP
2890 Egység út 9.
06-34-382-029

TATABÁNYA BODY SHOP
2800 Köztársaság út 25.
06-20-923-8192

VÁG LÁNG SPORT VÁC
2600 Vác, Széchenyi út 34.
Dunakanyar Üzletház
06-70-249-4441

VÁRPALOTA HERBARIUM
8100 Városház köz
06-20-332-1888

VESZPRÉM DIVAT ÉS FITNESS SHOP
8200 Szegleti u. 1.
06-30-508-7859

ZALAEGERSZEG FITOTÉKA
8900 Berzsenyi út. 5.
06-92-318-027

A legnagyobb választékban táplálék-kiegészítők, sportszerek, ruhák!

Folyamatosan új termékek, és a legnevesebb termék-családok a kínálatban!

Állandóan kedvező árak, és nagyszerű akciók!

Átfogó, teljeskörű termék-katalógus!

Az ország egész területén!

www.FitnessPont.hu