



Έχεις και εσύ μια ζωή «πόλεμο» με τη ζυγαριά και τα κιλά σου;

24 Αυγούστου 2019

Η πρωταγωνίστρια του συναρπαστικού βιβλίου «**Ο πόλεμος της ζυγαριάς**» της **Κατερίνας Μανανεδάκη** σε συνεργασία με την **Ελένη Πετρουλάκη** ξεδιπλώνει με χιουμοριστικό και άμεσο τρόπο την καθημερινότητα μιας γυναίκας. **Μιας γυναίκας που ξέχασε όχι μόνο πως είναι να φροντίζει τον εαυτό της αλλά και το πιο σημαντικό ποια είναι μέσα από την πάροδο της καθημερινότητας..**

Αλλά ας πάρουμε τα πράγματα από την αρχή. Η Αφροδίτη, που είναι όνομα και πράγμα έχει δυο παιδιά, ένα κορίτσι στην εφηβεία... έναν μικρότερο γιο, ένα υπέροχο σκυλάκι τον Τζακ και φυσικά και έναν σύζυγο. Όλοι ξέρουμε πως είναι να δουλεύει μια γυναίκα και να φροντίζει ταυτόχρονα σπίτι, παιδιά, σκυλιά και άντρα!!! Δουλειά και άγχος δηλαδή 24 ώρες το 24ωρο....και πείτε μου τώρα εσείς, που να βρει χρόνο αυτή η γυναίκα και η κάθε γυναίκα να πάει το γυμναστήριό της;;; Να προσέξει τον εαυτό της;;; Τον άντρα της, το σπίτι και τα παιδιά της;; Και φτάνει στο σημείο να πει... μια χαρά έχω εγώ σ' αυτή

τη ζωή, το φαγητό!!!! Γιατί να μην το απολαύσω; Γιατί να μην φάω και ένα γλυκάκι παραπάνω; Σιγά... τι θα πάθω;;; Και έτσι κάπως μπήκαν τα κιλά... και η Αφροδίτη όπως και κάθε γυναίκα μέσα από την Αφροδίτη έπρεπε κάτι να κάνει. Και τι έκανε; Δίαιτες. Πολλές δίαιτες!!! Την δίαιτα της χορτόσουπας, του μήλου και όποια δίαιτα σύστηναν φίλοι και το ίντερνετ αλλά αποτέλεσμα μηδέν. Και ψόφαγε της πείνας και κιλά δεν έχανε και αν έχανε μετά τα ξαναέπαιρνε. Και εδώ έρχεται σαν απομηχανής θεός, η γνωστή σε όλους μας **Ελένη Πετρουλάκη**!!! Παλιά συμμαθήτρια της Αφροδίτης που συναντήθηκαν τυχαία και αυτό ήταν... Τα λόγια της **Ελένης** παρέσυραν σαν χείμαρρος τις σκέψεις της Αφροδίτης, την ταρακούνησαν τόσο που ακόμα και πριν κοιμηθεί σκεφτόταν τα λόγια της. Πίστεψε στον εαυτό σου και θα τα καταφέρεις να μεταμορφωθείς στην γυναίκα που πάντα ονειρευόσουν. Και γω θα σε βοηθήσω!!! Και η Αφροδίτη μια μέρα μην αντέχοντας άλλο τον εαυτό της και αυτό που έβλεπε στον καθρέπτη, την πήρε την απόφαση και πήγε στο γραφείο της αγαπημένης της συμμαθήτριας. Αλλά που να φανταστεί τι την περίμενε.. Αυτά θα μας τα διηγηθεί όμως η ίδια η Αφροδίτη, ξεδιπλώνοντας τις πιο ενδόμυχες της σκέψεις και χωρίς να φοβάται να τσαλακώσει τον εαυτό της. Η **Ελένη** δίπλα της, σε όλη την προσπάθεια της, της φανέρωσε μυστικά όπου η Αφροδίτη τα μοιράστηκε αβίαστα μαζί μας. Μυστικά που δεν μπορούσαμε καν να φανταστούμε μέχρι σήμερα..

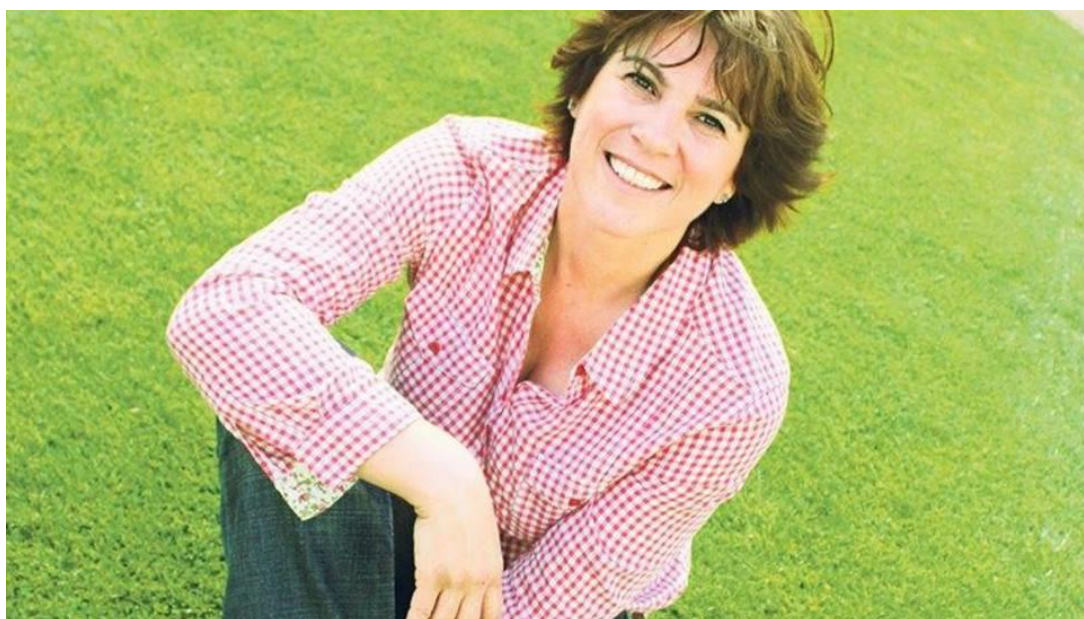


Η αγαπημένη μας σε όλους **Ελένη** δεν προσπαθεί απλά να μας κάνει πιο αδύνατες, αυτό που προσπαθεί να περάσει σε όλες τις γυναίκες είναι να έχουμε υγεία και ζωντάνια. Μέσα στην σκληρή πραγματικότητα του σήμερα, να μάθουμε να ζούμε ποιοτικά, να κάνουμε πράγματα για τον εαυτό μας, να αγαπάμε τον εαυτό μας και να τον προσέχουμε. Και όπως πολύ χαρακτηριστικά μας λέει η Ελένη...

«Είμαστε αυτό που τρώμε και αυτό που τρώμε επηρεάζει και αυτό που νιώθουμε».

Το βιβλίο αυτό είναι ένα αφιέρωμα σε όλες τις γυναίκες και αξίζει να το κάνουμε «ευαγγέλιο μας»!!!!

της **Αθηνάς Κολυζώη**



Η συγγραφές του βιβλίου **Κατερίνα Μανανεδάκη** παραχώρησε αποκλειστική συνέντευξη στο www.workingmoms.gr και είχαμε τη χαρά να μοιραστεί μαζί μας τα συναισθήματα και τις σκέψεις της για το νέο της βιβλίο, για τη μητρότητα, αλλά και όλα εκείνα που την έχουν ξεχωρίσει στον κόσμο της συγγραφής.

WM. Το τελευταίο σας βιβλίο που κυκλοφόρησε από τις Εκδόσεις Ψυχογίος είναι «Ο πόλεμος της ζυγαριάς», πείτε μας λίγα λόγια γι' αυτό, είναι σε χιουμοριστικό ύφος όπως και τα προηγούμενα; Ποιός ήταν ο σκοπός που το γράψατε και πώς ήταν η συνεργασία σας με την Κα Πετρουλάκη;

Είναι πραγματικά ένα χιουμοριστικό βιβλίο, που όμως περιέχει και πολλές χρήσιμες συμβουλές για το πως μπορούμε να ζούμε μια ζωή γεμάτη υγεία και ενέργεια. «Ο πόλεμος της Ζυγαριάς», πιστεύω πως θα κάνει πολλές γυναίκες να αναγνωρίσουν κομμάτια από τη ζωή τους στις σελίδες του και θα σκορπίσει πολλά και πλατιά χαμόγελα! Ki αν θέλετε μια μικρή γεύση από την ιστορία...»Όταν σε λένε Αφροδίτη και ΔΕΝ είσαι θεά, όταν έχεις δοκιμάσει άπειρες δίαιτες και το μόνο που έχασες είναι ο χρόνος σου και το χαρτί που τις έγραφες, όταν η ζυγαριά είναι ο απόλυτος εχθρός σου και στο γυμναστήριο ακόμη σε ψάχνουν, όταν προσπαθείς απεγνωσμένα να αδυνατίσεις αλλά ο άντρας σου σε θέλει με πιασίματα, τα παιδιά σου να μαγειρεύεις

συνέχεια, η μάνα σου φτιάχνει καθημερινά μπακλαβάδες , ο σκύλος σου τρώει ακόμη και τους καναπέδες , η κολλητή σου είναι η δημιουργός του site ζητωταγιουβαρλακια.gr, η διευθύντρια σου απαιτεί να πετάξεις με παραπέντε και ένας κούκλος τενίστας προσφέρεται να σου μάθει τένις ενώ το μόνο που παρακαλάς εσύ είναι να εξαφανιστεί το λίπος από την κοιλιά , ε τότε, έχεις κάθε δικαίωμα, να τρελάνεις την ΕΛΕΝΗ ΠΕΤΡΟΥΛΑΚΗ, που υπόσχεται, πως με την εμπειρία της, τις γνώσεις της, τη θετική της ενέργεια και την πίστη στο στόχο, ΜΠΟΡΕΙ να σε μεταμορφώσει στη γυναίκα που ονειρεύεσαι να είσαι! Μια αστεία ιστορία, που κρύβει όμως αληθινά μυστικά, για να κερδίσουμε με τον σωστό τρόπο, τον πόλεμο της ζυγαριάς.

Όσο για τη συνεργασία μου με την Ελένη Πετρουλάκη, ήταν πραγματικά εξαιρετική αφού με την πείρα και την εμπειρία της με βοήθησε να εμπλουτίσω την ιστορία με πολλές και χρήσιμες συμβουλές άσκησης όπως επίσης και η διατροφολόγος Ρένα Σύμπα μου αποκάλυψε πολλά μυστικά διατροφής και όχι μόνο.



W.M. Κάθε βιβλίο σας έχει τεράστια απήχηση ειδικά στο γυναικείο κοινό και πουλάτε χιλιάδες αντίτυπα, που πιστεύεται ότι οφείλεται αυτή η επιτυχία; Ποιά είναι η πηγή έμπνευσής για όλα σας τα βιβλία;

Γράφω σαν να είμαστε μια μεγάλη παρέα που μοιραζόμαστε την ίδια ιστορία. Προσπαθώ να γράφω για θέματα που αφορούν τη ζωή μας, που μας προβληματίζουν, που μας μπερδεύουν και όλα αυτά τα ντύνω με χιούμορ και αυτοσαρκασμό γιατί αν δεν μπορούμε εμείς οι ίδιοι να γελάμε με όσα μας συμβαίνουν, τότε τα προβλήματα γίνονται ακόμη περισσότερα και μεγαλύτερα. Όσο για την έμπνευση που λέτε, μπορεί να είναι οτιδήποτε. Μια εικόνα, μια κουβέντα, ένα άρθρο σε μια εφημερίδα ή το διαδίκτυο. Προσπαθώ πάντα, να «πιάνω το ρυθμό της εποχής».

W.M. Τα βιβλία σας θεωρείτε ότι είναι ψυχοθεραπεία για τις μαμάδες και γενικότερα τις γυναίκες;

Αυτός είναι ο σκοπός μου όταν τα γράφω! Αγαπώ τις μαμάδες, μαμά κι εγώ που τρέχω να τα προλάβω όλα, θέλω να φωνάξω μέσα από τις λέξεις πως καμιά δεν είναι μόνη, πως όλες λίγο πολύ τα ίδια περνάμε. Στην εποχή μας που όλα είναι δύσκολα και πρέπει να αγωνιστούμε για τα αυτονόητα, το να μπορείς να «ταξιδέψεις» με μια ιστορία που σε κάνει να σκεφτείς πως οι ήρωες περνάνε αληθινά βασανιστικά, σε κάνει να δεις τα δικά σου θέματα με μεγαλύτερη αισιοδοξία! Άλλωστε γυναίκες ενωμένες ποτέ νικημένες!!!

W.M. Θέλετε να μας αναφέρετε όλα τα βιβλία που έχετε γράψει και αν κάποιο από αυτά έχει ξεχωριστεί θέση στην καρδιά σας;

Το καθένα από τα βιβλία μου έχει τη δική του θέση στην καρδιά μου. Σηματοδοτούν μια εποχή, μια μετάβαση, ήρωες που με συντρόφευσαν για καιρό και αναγνώστες που μοιράστηκαν μαζί μου πολλά. Προσπαθώ να ακολουθώ τη ζωή μας και να γράφω για αυτήν.



W.M. Το «ΤΙ ΤΡΑΒΑΜΕ ΚΙ ΕΜΕΙΣ ΟΙ ΜΑΝΕΣ» έχει πουλήσει περισσότερα από 150.000 αντίτυπα και το έχουν λατρέψει οι Ελληνίδες μαμάδες, πως νιώθετε γι' αυτό;

Φυσικά μεγάλη χαρά. Γιατί ξέρετε, όταν το έγγραφα ήταν λιγάκι ...ταμπού να πεις πως η μητρότητα δεν είναι απολύτως τέλεια, υπέροχη και φανταστική. Ντρεπόμασταν λίγο να παραδεχτούμε πως ναι, είναι ευτυχία να έχεις παιδιά αλλά αυτό συνεπάγεται τρομερή κούραση, αγωνία, φόβο και πολλές ...ταραχές στο γάμο και τη σχέση με το σύντροφο μας. Στο βιβλίο αυτό οι μαμάδες πιστεύω ανακάλυψαν την αλήθεια της ζωής τους και γι' αυτό το αγάπησαν και τόσο πολύ.

W.M. Πως είναι για εσάς να είστε Working Mom; Εύκολο; Δύσκολο; Όταν ήταν μικρά τα παιδιά σας νιώθατε ενοχές ότι τα παραμελούσατε όπως οι περισσότερες Working Moms ή νιώθατε ότι συνδυάζατε αρμονικά δουλειά και παιδιά;

Μόνο στις ταινίες συνυπάρχουν αρμονικά τα παιδιά με τη δουλειά κι αυτό όχι πάντα! Είναι τόσο δύσκολο να τα συνδυάσεις , τόσο δύσκολο να πάψεις να νιώθεις τύψεις για όλους και για όλα αλλά να σας πω κάτι που η πείρα και τα χρόνια που περνάνε, μου έμαθαν; Όλες κάνουμε ό,τι καλύτερο μπορούμε. Με την ψυχή, το ένστικτο και την καρδιά. Δεν πρέπει να «τιμωρούμε» ή να μας βασανίζουμε. Η απάντηση σε όλες τις ερωτήσεις είναι η αγάπη και αν υπάρχει αγάπη και κατανόηση τα παιδιά μας και θα καταλάβουν και θα μας συμπαρασταθούν. Κι εδώ θέλω να πω κι ένα μεγάλο μπράβο σε

σας , για την προσπάθεια που κάνετε και την αγάπη που δίνεται απλόχερα στα δικά σας παιδιά αλλά και τη δουλειά σας. «Έφη, κράτα γερά!!!»

W.M. Ποια είναι τα μελλοντικά σας σχέδια; Έχετε ήδη πλάσει στο μυαλό σας το επόμενο βιβλίο; Αν ναι, θέλετε να μας μιλήσετε γι' αυτό;

Έχω ήδη πολλά στο μυαλό μου αλλά ακόμη δεν έχω βάλει λέξη στο χαρτί. Να πάνε με το καλό τα παιδιά στο σχολείο, να υπάρξει λίγη ησυχία στο σπίτι και το μυαλό μου μετά θα αρχίσω όλα αυτά που σχεδιάζω να τα υλοποιώ. Αλλά ελπίζω κι εύχομαι να τα καταφέρω ώστε του χρόνου τέτοια εποχή να μιλάμε για το καινούριο μου βιβλίο! Ευχαριστώ πολύ για την κουβέντα και εύχομαι σε όλες τις Working Moms καλές αντοχές και δύναμη!



Η συνέντευξη παραχωρήθηκε στην **Έφη Αργυροπούλου**
Δημοσιογράφο, αρθρογράφο, **συγγραφέα** και blogger του **Working Moms**.

<https://workingmoms.gr/2019/08/exeis-kai-esy-mia-zwh-polemo-me-th-zygaria-sou-kai-ta-kila-sou/>