

Moje ime je Nika Kmet. Stara sem 18 let in prihajam iz Semiča. Tisti, ki me poznate, veste, da se že od otroštva ukvarjam s športom. Kot otrok sem trenirala gimnastiko, sedaj pa se že tri leta ukvarjam s fitnesom. Pri sedemnajstih letih sem naredila licenco za osebnega trenerja pri ISSA, ki velja za eno boljših licenc na svetu. Vse študijsko gradivo je bilo podano v angleščini, to pa me je spodbudilo, da sem nadgradila tudi svoje znanje angleščine. To licenco lahko uporabljam kjerkoli po svetu.

Ogromno ljudi me sprašuje, zakaj sem se odločila za to. V prvi vrsti zato, ker vem, kako zelo je pomembna krepitev zdravja in moči. Po drugi strani pa tudi zato, ker želim pomagati ljudem, predvsem dekletom, ki se soočajo z raznim motnjami hranjenja. Sama sem imela ob koncu osnovne šole eno od teh motenj, in sicer bulimijo. Le-ta se je iz tedna v teden stopnjevala, dokler nisem postala tako izčrpana, da nisem več mogla opravljati šolskih obveznosti. Vedela sem, da to ne pelje nikamor in da je potrebno narediti spremembo. Na pomoč sta mi priskočila mami in oči, ki sta me podpirala in me spremljala na vsakem koraku. Sčasoma sem ugotovila, kako zelo je hrana pomembna za življenje. To zavedanje sem povezala s fitnesom. Sprva sem trenirala doma, nato pa sem se včlanila v fitnes v Semiču. Za fitnes sem navdušila svojo družino in fanta, pomagala pa sem tudi številnim dekletom. Fitnes mi je postal nekakšen »filter« za glavo. Kadar sem se počutila napeto, sem šla trenirat in takoj zatem se je moje počutje izboljšalo.

Osebno trenerstvo mi je iz dneva v dan bolj priraslo k srcu; ugotovila sem, da je to nekaj zame in da v tem zelo uživam. Izredno vesela sem, ko mi kakšno dekle napiše, kako hvaležna je, da sem ji pomagala zgraditi boljšo samopodobo - in kar je še pomembneje, da se počuti bolj energična in močnejša. To dejavnost nameravam nadaljevati in svoje znanje še poglobiti.