



Bild: talarforum.se

Paolo Roberto ska inspirera Lindesbergarna att bli hälsosamma

Publicerad: 4 maj 2017

Författare: Camilla Lagerman

Paolo Roberto har många strängar på sin lyra, han är före detta proffsboxare, skådespelare, tv-kock och programledare för bl a Farmen och Robinson. Men han är också en framgångsrik författare och föreläsare, och utsågs 2013 till årets talare. Den 16 maj kommer han till Lindesberg för att hålla en föreläsning, och för Energicampens deltagare väntar även ett träningspass.

Nu är det bara ett fåtal dagar kvar tills Energicampen går av stapeln, två veckor med svettiga träningspass, en exklusiv relaxfrukost och en maffig goodiebag utlovas.

– Alla kan vara med, oavsett om man är nybörjare eller van vid träning. Vi kommer testa många olika träningsformer, det kommer finnas fina erbjudanden, mat och dryck och en massa måbragrejer! säger Sandra Gyllstrand vid Energikällan.

Men det stora dragplåstret är nog ändå Paolo Roberto som den 16 maj kommer hålla en föreläsning och även ett träningspass för Energicampens deltagare. Hans omåttligt populära träningsbok *"Träna en kvart om dagen med Paolo Roberto"* är en av de mest sålda träningsböckerna i Sverige och den är idag översatt till ett tiotal språk. LindeNytt fick en pratstund med Paolo inför hans kommande Lindesbergsbesök.

- Nu för tiden är det tyvärr sådan otrolig utseendefixering, man hetsar sig för att se så bra ut som möjligt, men det är bara bullshit! Det viktigaste är välmående och det, tillsammans med kost och träning, fokuserar jag på i min föreläsning, berättar han.

- Många tränar idag kroppen i olika delar istället för att se den som ett stort sammanhängande instrument.

Du kan ha en jättestor biceps, men den är ganska värdelös om den inte kan arbeta tillsammans med resten av kroppen, fortsätter Paolo.

- När man ska komma igång och träna gör många misstaget att gå ut för hårt, men istället ska man sänka ribban - ordentligt!

Det handlar om att skapa rutiner, börja med att göra 10 armhävningar, 10 situps och 10 knäböj så är det en hundraprocentig förbättring mot gårdagen.

Har man suttit stilla bakom ett skrivbord i 10 år och misshandlat sin kropp, eftersom den inte är gjord för att vara stilla, då är det inte rimligt att du ska köra ett riktigt tufft träningspass på en gång.

Har man inte tid att göra 10 armhävningar, 10 situps och 10 knäböj så har man prioriterat sitt liv extremt fel!

Vuxnas ursäkt att de inte har tid att träna är som barnens ursäkt att hunden åt upp deras läxa, avslutar han med ett skratt.

Mer information om Energicampen och föreläsningen hittar man [här](#)

Föreläsningen kan man köpa separat biljett till om man inte är deltagare i Energicampen.

Källa: LindeNytt.com

<https://lindenytt.com/nyheter/paolo-roberto-ska-inspirera-lindesbergarna-att-bli-halsosamma/>