



SPORTUL

(nu) poartă rochie

Are un blog cu care vrea să demonstreze că sportul și moda merg mână-n mână, se ocupă de comunicarea editorială a lanțului WorldClass și promovează mâncarea sănătoasă cu o naturalețe complet asumată. Am povestit cu Sorina Fredholm despre drumul lung de la muzică și advertising la sport, blogging și viață sănătoasă.

de Diana-Florina Cosmin, fotografie de Gabriel Hennessey

Urmărind-o cu privirea pe Sorina în timp ce intră în cafeneaua cochetă de lângă Ateneu în care ne-am dat întâlnire, am o revelație regizorală involuntară. Între pereții în tonuri pământii și aurii, cu părul blond lăsat liber, fără pic de machiaj și îmbrăcată cool-minimalist, pare desprinsă dintr-o reclamă la brandul suedez Acne sau cel puțin din ultima campanie a celor de la Proenza Schouler. De altfel, după ce mă salută cu un zâmbet larg, Sorina își așază pe scaunul de lângă mine tocmai poșeta PS11 de la Proenza Schouler, despre care scrisese, cu nici o lună în urmă, pe blogul ei, „Fit for Fashion”. Postarea cu pricina era despre gențile care îi plac în fiecare an și pe care, ironic, aproape niciodată nu ajunge să și le ia, pentru că apar altele și altele, iar gusturile ei se schimbă. „Da, uite că de data asta mi-am luat geanta”, râde ea, observându-mi privirea ațintită pe noua ei achiziție.

Pentru Sorina, moda e un mod de viață pe care-l împărtășește firesc cu tot restul lumii, prin intermediul blogului său, prin pictorialele pe care le concepe pentru „W by Worldclass” (fosta revistă Bfresh a lanțului WorldClass, actualmente reinventată într-o nouă formulă) și pur și simplu prin felul de a se îmbrăca și de a fi. Prima oară când am văzut-o, la o lansare de parfumuri, m-a impresionat plăcut prin firescul apariției și, pe moment, am crezut-o o suedeză rătăcită pe meleaguri românești,

mai ales că rezonanța numelui o ajută. Soțul ei, Mikael, este însă suedezul din relație. Deși privindu-i împreună par din același film, Sorina este de fapt născută în Hunedoara, a făcut facultatea la Timișoara și este bucureșteancă prin adopție de zece ani încoace, de când a venit în Capitală pentru a participa la concursul de talente Star Factory.

Precursor al actualelor X-Factor sau Vocea României, Star Factory l-a lansat, în 2002, pe Alex Velea, Sorina (pe atunci Atănăsoaie) nu-mărându-se, la rândul ei, printre finaliști.

După terminarea concursului, s-a mutat la București și a început să cânte cu trupa Krypton, după care a abandonat

definitiv muzica pentru publicitate.

În aceeași perioadă a ajuns să se antreneze la WorldClass, moment care i-a schimbat viața în cel puțin patru feluri. Dintr-o fire aproape deloc sportivă („Am fost din generația care își lua scutire la sport”, recunoaște ea) a devenit pasionată de fitness. Apoi, frecventarea zilnică a sălii i-a dat o idee de business: să vândă publicitate pe pereții și plasmile primei săli WorldClass de la vremea respectivă.

Odată cu publicitatea, s-a implicat și în revista internă a clubului, devenind tot mai interesată nu doar de advertising, ci și de conceperea materialelor. Și, nu în ultimul rând, acolo l-a cunoscut pe Mikael, soțul său și actualul CEO World Class România.

Deși recunoaște că singurul domeniu în care reușește să-și mențină o ordine și o disciplină de fier este sportul, Sorina ține pe același braț mai multe „gante-re” în același timp: este redactor-șef al revistei „W by WorldClass” de cinci ani încoace, se ocupă de blogul personal și de blogul oficial al clubului, are o rubrică în Harper’s Bazaar și își conduce în continuare propria agenție de publicitate, Red Carpet.

Iar când nu face sport, nu testează rețete sănătoase pentru blog și are un răgaz și de la toate celelalte de mai sus, confecționează zgărzi handmade, pentru propriul brand numit iBark, pornit din dragoste pentru propria cățelușă, Kayla.

Citind blogul Sorinei, ajungi la concluzia că, în loc de o rochie nouă, ar fi mai indicat să-ți faci un corp nou, mai tonifiat și mai suplu, astfel încât toate rochiile pe care le ai deja în dulap să cadă cu totul altfel pe tine. Să ai răbdare să cauți antrenamentul care ți se potrivește și, mai ales, să fii foarte senină și asumată când faci toate aceste lucruri.

Blogul care a făcut-o cunoscută a pornit dintr-o constatare și dintr-o credință personală în același timp: de la ideea că sportul implică și asumarea unui ritual de frumusețe (este mai dificil pentru o femeie să apară „ca scoasă din cutie” și *fresh* după un antrenament) și mai ales de la cuvintele Elsei Schiaparelli - „Never fit a dress to the body, but train the body to fit the dress” (Nu rochia trebuie să ia forma corpului, ci corpul să fie antrenat ca să intre în rochie trad.). Și, chiar dacă Sorina recunoaște că nu prea poartă rochii, crede până la capăt în înțelepciunea Elsei.

„Trebuie să te cunoști bine pe tine și să știi exact de ce ai nevoie ca să scoți capul în lume”, crede Sorina. „Mie îmi trebuie trei chestii după antrenament ca să simt că arăt ok, pentru alte femei pot fi mai multe, dar important este să ne știm micile trucuri, micile artificii”. Citindu-i blogul, ajungi la concluzia că, în loc de o rochie nouă, ar fi mai indicat să-ți faci un corp nou, mai tonifiat și suplu, astfel încât toate rochiile pe care le ai deja în dulap să cadă cu totul altfel pe tine. Să încerci să strecuri câteva gustări sănătoase și vegetariene în regimul de zi cu zi, fără a exclude însă proteina animală, să ai răbdare să cauți antrenamente interesante pe internet, să fii la curent cu noutățile în domeniu și, mai ales, să fii extrem de asumată când faci fiecare din aceste lucruri. Dacă stau să mă gândesc mai bine, asta mi-a și plăcut la Sorina de la bun început:

faptul că nu predică, nu dă lecții, nu impune nimic pe puncte și cu linuță de la capăt de rând, pur și simplu își oferă exemplul personal pentru cine vrea sau alege să se lase inspirat. „For reference”.

„Când mă duc la sală, mă duc cu plăcere, iar dimineața abia aștept să îmi fac suc verde”, îmi povestește ea. „Chiar le fac pe toate cu mare drag”. De asta par să îi și iasă toate cu atât de multă ușurință și de asta efortul de la împărtășii cu toți followerii de pe Facebook și cu cititorii blogului nu pare cătuși de puțin un efort în sine. Când a preluat revista clubului, pe atunci numită Bfresh, își propunea doar să vândă mai multă publicitate, astfel încât publicația să se susțină singură. Între timp, WorldClass a crescut de la un singur club și 3.000 de membri la începutul anilor 2000 la peste 25.000 de membri și o extindere galopantă în toată țara, iar Sorina a ajuns să coordoneze singură publicația, împreună cu o echipă de colaboratori. „Încerc să lucrez cu cei mai buni fotografi, cu cei mai buni make-up artiști, și să pun și mult suflet, pentru că asta se vede cel mai mult”, crede ea. „Revista chiar e proiectul meu cel mai drag”.

De anul trecut, soțul ei, Mikael, a preluat World Class România împreună cu alți parteneri și cu un fond de investiții, iar reinventarea revistei sub numele „W by WorldClass” concide cu viitoarea lansare a unui club WorldClass din sfera *luxury*, care se va numi chiar „W”. În plus, noul blog al clubului va avea o parte consistentă de video, de care se ocupă tot Sorina. „Era păcat, având atâtea resurse în interior - oamenii potriviți și informație valoroasă - să nu facem mai multe”, crede ea. Mai ales că în ultima perioadă, mai mult ca oricând, oamenii se arată tot mai interesați de un stil de viață sănătos, de mișcare și de un echilibru între sănătatea corpului și seninătatea minții.

Pentru Sorina, acest balans nu înseamnă doar sală și nutriție echilibrată, ci și micile ei hobby-uri în aer liber, în special schiul și, mai nou, escalada. Cea mai importantă și grea urcare a făcut-o în Thailanda, pe un perete de 100 de metri, în stil top-rope (cu prindere sus în vârf, astfel încât pericolul este mult mai mic decât la lead-climbing, unde urci asigurat doar din sfori). „A fost o senzație unică”, își amintește ea. „Eram la 80 de metri, mă uitam în jos și simțeam că nu mai pot încă zece metri, până în vârf, dar am reușit”. Când ești începător în acest sport, tehnica nu e foarte bună, iar primele care obolesc sunt mâinile, deși teoretic nu trebuie să te tragi în sus, ci să te împingi din picioare. Începuturile însă, la fel ca în orice sport, sunt cele mai grele. „Important e să prinzi gustul de a te antrena și să-ți formezi o autodisciplină, indiferent despre ce sport e vorba”, crede ea. „Încet-încet trebuie să-ți dai seama ce-ți place și ce nu, ce te reprezintă și ce te motivează”. Și, pe nesimțite, poți ajunge nu doar să te simți mai tonică și mai în formă ca oricând, dar să și încapi în cea mai frumoasă rochie pe care o visai. Acesta e tot secretul. ■