



ఓకేదమ్ ఫిట్.. తరహా చురుకైన జీవనశైలిని అందరూ ఇష్టపడతారు. ఆ ప్రయత్నంలో రకరకాల వ్యాయామాలు చేస్తారు. డైట్ ఫాలో అవుతారు. పోషకాహారం తీసుకుంటారు. అయితే, ఇవి కొన్నిసార్లు చెడు చేసే అవకాశమూ ఉంది. కాబట్టి వ్యాయామం, డైట్ గురించి సరైన అవగాహన తోనే దుష్ప్రభావాలు లేని ఆరోగ్యకరమైన జీవితం సొంతమవుతుంది. సెలెబ్రిటీ ఫిట్నెస్ శిక్షకుడు విశ్వభరత్ చెబుతున్నట్టి అదే..



ఫిట్నెస్.. విశ్వ గురు!

విశ్వభరత్.. స్టార్ ఫిట్నెస్ ట్రైనర్. ఆన్లైన్ ఫిట్నెస్ వేదిక 'ట్రూఫిట్' సహ వ్యవస్థాపకుడు. బరువు తగ్గడానికి సుస్థిరమైన జీవనశైలిని మించిన పరిష్కారం లేదని అతని అభిప్రాయం. విశ్వభరత్ సీనీ నటులు అడివి శేష్, వెన్నెల కిషోర్ లాంటివారికి వ్యక్తిగత ఫిట్నెస్ శిక్షకుడిగా వ్యవహరించాడు. ఈ రంగంలో తన ప్రయాణం ఆసక్తికరం. గతంలో విశ్వ ఐటీ ఉద్యోగి. ఊబికాయంతో బాధపడి వాడు. ఆఫీసులో కొలిగ్స్ అతని బరువు మీద జోకులే సేవారు. ఫ్రెండ్స్ కూడా తననే బకరా చేసేవారు. దీంతో, అదనపు కొవ్వును వదిలించుకొనే మార్గం అన్వేషించాడు. విశ్వభరత్ సొంతూరు విశాఖపట్నం. ఐదేండ్ల కింద హైదరాబాద్ కు మారాడు. అప్పటివరకూ అతనికి ఫిట్నెస్ ను వృత్తిగా మలుచుకోవాలనే ఆలోచన లేనేలేదు. కానీ, ఇంజనీరింగ్ సమయంలో అందరూ కుర్రాళ్లలాగే మెలి తిరిగిన కండరాలు మరులుగొలిపివి. కొద్దిపాటి ప్రయత్నాలు చేశాడు కూడా. అది కూడా ఒకటిరెండు నెలల ముచ్చటే అయ్యింది. వ్యాయామం తగ్గించేశాడు. దీనికి చదు



వుల ఒత్తిడి తోడైంది. ఆరోగ్యం మీద ప్రతికూల ప్రభావం మొదలైంది. అలా ఊబికాయం బారినపడ్డాడు. బెంగళూరులో ఐటీ ఉద్యోగంలో చేరే సమయానికి తను ఓ మున్నరు ఐరావ తమే. కోల్పోయిన ఫిట్నెస్ ను తిరిగి తెచ్చుకోవాలని సంకల్పించుకున్నాడు. ఈ క్రమంలో జిమ్ లో వెయిట్ లిఫ్టింగ్ చేస్తున్నప్పుడు వీపు దిగువభాగంలో గాయమైంది. మళ్లీ

గాయం నుంచి కోలుకున్న వెంటనే ఫిట్నెస్, పోషకాహారం గురించి పరిశోధన మొదలుపెట్టాడు విశ్వ. అనేక పుస్తకాలు చదివాడు. ఎంతోమంది ఫిట్నెస్ నిపుణులతో చర్చించాడు. వివిధ రకాలైన డైట్ లను తనపై ప్రయోగించుకున్నాడు. మొత్తానికి 22 నెలల కాలంలో గణనీయంగా బరువు తగ్గాడు.

కొంత గ్యాప్ వచ్చింది. గాయం నుంచి కోలుకున్న వెంటనే ఫిట్నెస్ గురించి, పోషకాహారం గురించి పరిశోధన మొదలుపెట్టాడు. అనేక పుస్తకాలు చదివాడు. నిపుణులతో చర్చించాడు. వివిధ రకాల డైట్ లను తనపై ప్రయోగించి చూసుకున్నాడు. మొత్తానికి ఇరవైరెండు నెలల కాలంలో గణనీయంగా బరువు తగ్గాడు. కొత్త వైద్యుడి కంటే.. పాత రోగి నయం.. అనే సామెత ఉండనే ఉంది. మొత్తానికి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు

పరుచుకోడానికి అత్యవసరమైన ఆహారాలు, కసరత్తుల గురించి ఆకళింపు చేసుకున్నాడు. **ఐటీ ఉద్యోగం వదిలి..** ఫిట్నెస్ ను మెరుగుపరుచుకునే క్రమంలో తను సాగించిన సాధనను విశ్వభరత్ వీడియోల రూపంలో సోషల్ మీడియాలో అప్ లోడ్ చేశాడు. అవి ఎంతో మందికి స్ఫూర్తినిచ్చాయి. దాంతో గైడెన్స్ కోసం జనం సంప్రదించడం మొదలుపెట్టారు. వ్యాయామ విద్యకు సంబంధించిన సర్టిఫికేట్లు కూడా రావడంతో ఐటీ ఉద్యోగం చేస్తూనే, పార్ట్ టైమ్ ఫిట్నెస్ కోచ్ గా ప్రయాణం ప్రారంభించాడు. ఆ తర్వాత ఉద్యోగం వది

లిపెట్టి పూర్తిస్థాయి ఆన్లైన్ శిక్షకుడి అవతారం ఎత్తాడు. అలా విశ్వ తన అభిరుచి మేరకు 2020లో ఆన్లైన్ ఫిట్నెస్ శిక్షణ సంస్థ 'ట్రూఫిట్' ను స్థాపించాడు. జనానికి.. సుస్థిరమైన (దీర్ఘకాలం ప్రయోజనం ఇచ్చే) ఫిట్నెస్ పరిష్కారాలను ఇవ్వడం విశ్వ లక్ష్యం. ప్రస్తుతం 'గుడ్ ఛారి 2' సినిమా కోసం అడివి శేషకు ఫిట్నెస్ శిక్షణ ఇస్తున్నాడు. మరి కొంత మంది సీనీ నటులు కూడా అతని సేవలు పొందుతున్నారు. 'నా శిక్షణలో బరువు తగ్గించుకున్న ప్రతి ఒక్కరూ నా గెలుపు పుస్తకంలో ఒక పేజీ లాంటి వారే' అంటాడు విశ్వ.