

Talya Lewin

Toinen brändin perustajista, Talya Lewin (47), on halunnut luoda Have a Super!ifesta insproivan ja suoran lähestymistavan terveellisempään ja onnellisempaan elämään. Talyan mukaan onnistumisen salaisuus on suurien tavoitteiden ja pyrkimysten pilkkomisessa pieniin varmoihin askeliin, jotka ovat ehdottomasti saavutettavissa. Käytännössä tämä voi tarkoittaa vaikkapa yhden ylimääräisen vesilasillisen juomista päivittäin. Talya kannustaakin tähän niin holistisena hyvinvointivalmentaja kuin brändinsä Have a Super!ifen kautta. Talyan oma matka brändin perustajaksi onkin ollut monivaiheinen.

Talya syntyi Israelissa rakastavaan perheeseen, johon kuuluivat kanadalainen äiti, belgialainen isä sekä nuorempi sisko. Erityisesti äidiltään hän kokee saaneensa innoituksen ruoanlaittoon ja leivontaan sekä kiinnostuksen ruoan terveellisyyteen. Isän huumorintaju on myöskin aina inspiroinut Talyaa. Tästä huolimatta Talya koki, että hänen elämänsä ensimmäiset 34 vuotta olivat hänelle haastavia.

– Olin lapsena erittäin ujo ja pitäydyin äitini helmoissa vailla itseluottamusta. Koko peruskoulun annoin parhaan kaverini dominoida minua ja olin sosiaalisesti erittäin epävarma ja pelkäsin julkista esiintymistä, summaa Talya kouluvuosiaan.

Peruskoulun päätteeksi eräs opettajista kommentoikin Talyalle, ettei tämä ole riittävän älykäs. Tästä johtuen lukiossa hän suhtautuikin pakkomielleisesti kouluun ja arvosanoihin. Hän tavoitteli menestystä ja käytti kaiken aikansa opiskeluun. Lisäksi myös ruoasta ja painosta tuli hänelle osa pakkomiellettä:

– Vaikka olin hoikka, pyrin kontrolloimaan mitä ja miten söin: join kevytkolaa, purin sokeritonta purkkaa, laskin kaloreita, punnitsin jatkuvasti itseäni, söin vähärasvaisia ruokia ja ylipäätään niukasti. Minusta tuli erittäin hoikka ja energiani oli vähissä. Samalla himoitsin makeaa.

Lukion jälkeen Talya siirtyi ääripäästä toiseen ja haki lohtua ruoasta.

– Elämä hajosi, kun rakas isäni kuoli 49-vuotiaana. Olin silloin 18 ja puolivuotias, kuvaa Talya.

Rakkaus ruokaan ja leivontaan synnytti menestyneen kakkubusineksen

Talya löysi pian itsensä Kaukoidästä ja rakastui Intiaan. Miljoonien jumalien maa tuntui välittömästi kodilta. Meditaatio, itseensä tutustuminen ja vapaus olla oma itsensä avasivat hänelle uuden maailman. Samaan aikaan, kun ihmiset hänen ympärillään opiskelivat ja perustivat perheitä, Talya ei ollut varma mitä hän halusi tehdä. Sekä sisäinen että ulkoinen paine ajoivat hänet opiskelemaan muun muassa taloutta, kiinalaista lääketiedettä ja Aasian opintoja. Valitettavasti mitkään opinnot eivät kestäneet kovin kauan. Ainoastaan paluu Intiaan toi hänelle kaivattua mielenrauhaa.

Noin 24-vuotiaana, palatessaan eräältä Intian matkaltaan Israeliin Talya päätti spontaanisti perustaa leipomon ystävänsä kanssa. Tämä tuntui luonnolliselta, sillä hän oli aina rakastanut leivontaa.

Kakkubusiness alkoikin Talyan äidin keittiöstä alkupääomanaan laatikollinen omenoita, tusina munia ja äidin omenakakkuresepti. Vaikka Talyan ja hänen yhtiöpartnerinsa tiet erkanivat, hän leipoi tiensä Israelin tärkeimpiin kahviloihin.

– Kakkuyrittäjäys meni erittäin hyvin ja se auttoi minut läpi viiden vuoden intensiivisten elokuvaopintojen sekä muutamien näyttelijäkoulujen. Liiketoiminta kesti kaiken kaikkiaan kaksitoista vuotta, summaa Talya.

Oman yrityksen pyörittäminen, elokuvien tekeminen ja näyttelijäuran aloittamiseen liittyvät ponnistelut haastoivat häntä monella tavalla. Lisäksi Talyaa vaivasivat ruoansulatukselliset ongelmat. Hän löysi erään kahvilan työntekijän suosituksista venäläisen pariskunnan, jotka paransivat ihmisiä ruokavalion avulla. Tunnin istunto oli käänteentekevä ja jo seuraavana päivänä hän luopui kahvista, maitotuotteista, vaaleista viljoista, valkoisesta sokerista ja kaikesta prosessoidusta ruoasta.

– Vaikka kakkubusiness takasi taloudellisen turvan, vuosien saatossa terveyden merkitys kasvoi ja etäännyin kakuistani. Aloin valitsemaan ruokavaliooni luomua ja kasvipäisiä tuotteita ja samalla tulin tietoisesti eläinten hyvinvoinnista, kertoo Talya muutoksesta. Hän kokeili vegetaristista ruokavaliota useita kertoja ja samalla kehitti myös kakkujensa koostumusta terveellisempään suuntaan. Ainesosat vaihtuivat kokojyväjauhoihin, ruskeaan sokeriin ja luomumuniin. Kuitenkin Talya koki, että kakut eivät olleet enää osa hänen arvomaailmaansa ja yrityksestä oli muodostunut hänelle kultainen häkki.

Omien arvojen kehittyminen antoi elämälle uuden suunnan

Elämä tuntui kovalta 34-vuotiaana. Itsensä etsiminen pitkistä ja vääristä ihmissuhteista, kivuliaat erot, näyttelijäntyöt epämieluisissa näytelmissä, yritykset tehdä elokuvia ja omien ruokaan liittyvien arvojen vastaisten kakkujen valmistaminen aiheuttivat sen, että Talya koki olevansa poissa raiteiltaan.

– Vaikka olin tehnyt paljon sisäistä työtä vuosien saatossa, koin olevani tyytymätön ja onneton, kuvaa Talya.

Elämä muuttui jälleen yllättäen: vaikka Talya oli vierailut Intiassa monia kertoja, hän ei ollut tutustunut joogaan. Eräänä päivänä Tel Avivissa, hän päätti vierailla läheisellä joogasalilla. Jostain syystä joogatunti oli elämää mullistava ja tunnin jälkeinen tunne oli mieleenpainuva.

– Koin oloni keventyneeksi ja onnelliseksi ilman mitään syytä ja se tunne säilyi. Tajusin yhtäkkiä, miten harmaa ja surullinen pilvi pääni päältä vain katosi. Sen jälkeen jooga on ollut osa elämäni, Talya kuvaa merkittävää kokemustaan.

Elämänmuutos käynnistyi nopeasti ja onnellisuuden ohella tuli vahva tunne pyyhkiä kaikki epämiellyttävä pois elämästä. Vuoden aikana ihmiset pitivät häntä hulluna, sillä hän lopetti niin näyttelemisen, elokuvien tekemisen kuin kakkuyrityksen. Hän myös siirtyi opiskelemaan New Yorkiin ravitsemusta.

Syyskuussa 2010 Talya tapasi Super!ifen toisen perustajan, **Diarmuidin**, sattumalta Koh Phanganin saarella Siaminlahdella. Yhteiset kiinnostuksen kohteet, kuten yksilön kehittyminen, ruokavalio ja terveys muodostivat parin välille vahvan yhteyden. Seuraavien kuukausien aikana he elivät Balilla, Thaimaassa ja Irlannissa ja alkoivat työstää Super!ifea suurella intohimolla.

Talya kiteyttääkin omaa polkuaan:

– Minä todellakin tiedän, että elämä voi olla onnellisempaa, yksinkertaisempaa ja terveellisempää, vaikka se ei tapahtuisikaan päivässä, se voi silti täysin tapahtua ajan kanssa.

Lähteet:

- Lewin, Talya. 2015. Have a Super!ife – Eat Healthy, Lose Weight & Feel Great.
- Haveasuperlife.com -verkkosivusto