



## SÖNDAGSPROFILER PAOLO ROBERTO

**Ålder:** 38 år.

**Bor:** I radhus på Södermalm i Stockholm.

**Familj:** Hustru Lena, sonen Enzo, 3,5 år och dottern Elisa, 8 månader. Med barnen talar han italienska.

**Paolo gillar:** Att jobba. Är före detta proffsboxare, numera egenföretagare, programledare, debattör, föredragshållare och författare.



**Aktuell:** Kommer den 3 januari ut med den nya boken "Träna en kvart om dagen" (Fitnessförlaget) med tolv hemträningsprogram. Förra boken "Mina fastrars mat" ligger på bokhandlarnas topplistor.



Robert Aschberg



Jessica Folcker

**Nämn två kända vänner:** Oj, jag vet inte. Lena, vilka känner jag? Tja, säg Jessica Folcker, Gert Fyking, Robert Aschberg ...

**"Jag hade kilt på juldagen."** Paolo Roberto är inte bara boxare utan också fjärdedels skotte. Efter nyår kommer hans andra bok – den här gången handlar det om hur man håller sig i form.

**Du är småbarnsförälder, driver tre företag, gav i höstas ut en kokbok med dina fastrars recept – och nu kommer du med en bok om hur vi ska träna för att få rutor på magen. Hur hinner du med?**

– Dygnet har fler timmar än man tror. Jag gillar inte det där snacket om att jobbar du för mycket blir du utbränd. Jag blir inte utbränd, jag tycker det är kul att jobba. Det handlar om att planera och vara disciplinerad.

**Hur kom du på idén att göra en bok med hemträningsprogram?**

– Det var när jag låg i tevesoffan och upptäckte något nytt, jag hade fått en bilring. Jag som alltid sett mig själv som en vältränad person hade börjat bli tjock, jag var på väg att bli en småfet gubbe. Det mätte jag inte bra av.

**Titeln på din bok verkar ha inspirerats av Arne Tammers budskap från 60-talet: "Ge mig en kvart om dagen."**

**Vad vet du om Arne Tammer?**

– Inte mycket, egentligen. Men det jag gillade var själva idén, att träna en kvart om dagen – det hinner alla med. Och det är bättre för kroppen än att gå till gymmet en gång i veckan och träna tills man kräks. För den som vill kombinera karriär och familjeliv är tid en bristvara. Jag vill att allt ska

få plats i mitt liv – jag vill vara en bra pappa, driva mina företag och så vill jag hålla mig i form.

– Jag bestämde mig för att hur trött jag än var efter att ha nattat barnen skulle jag röra på mig minst en kvart om dagen. Och det funkade, tröskeln blir aldrig för hög.

**Var hittar du dina femton minuter?**

– Tja, har man barn kan lektunderna bli träningspass. Enzo brukar använda mig som klätterställning. Att ha honom på ryggen när man gör armhävningar är jättebra.

**Att få tillbaka rutorna på magen är många mäns nyårslofte – hur ska de lyckas? Vilken är bästa övningen?**

– Det finns inga quick-fix. Gå inte ut för hårt. Tro inte att det går att styra om livet helt, gör små förändringar som fungerar i det vanliga livet. Sluta dricka läsk, ställ bilen tio minuter från jobbet, börja träna men vänj kroppen långsamt, under en månad. Annars får du inga rutor, bara ryggskott.

**Har du inga övningar som är särskilt bra för kvinnor – boken känns väldigt manlig?**

– Nejnejnej, den är inte alls bara för män, den är riktad till alla. Övningarna är gjorda så att alla ska kunna träna allsidigt och få en stark kropp som fungerar i vardagen. Det är må-

let, inte att man ska träna för att få en snygg rumpa eller för att se ut som en bodybuilder.

**Du är en omskriven person – berätta något vi inte visste om dig?**

– Att jag hade kilt på juldagen. Jag är fjärdedels skotte. Min mormor var skotte och kom från klanen Lamont i byn Loch Gelley utanför Edinburgh.

**Vad äter du helst?**

– Penne alla rabbiata är inte fel.

**Vad dricker du helst?**

– Ett Masi amarone, hittar jag ett från 1990 är det nästan så jag gråter. Det är slut på systemet.

**Var är du just nu?**

– Har varit hos låssmeden, jag lyckades vrida av handtaget till ytterdörren. Har nog gjort för många armhävningar ... Nu ska vi klättra i snöhögen vid Zinkensdamm med ungarna.

**Hur tänker du fira nyår?**

– Med barn och familj och en annan barnfamilj. Och så ska jag försöka hålla mig vaken till tolv. Aj, jag fick en snöboll i huvudet.

**Vad blir det för mat?**

– Vet inte, det beror på hos vem vi äter. En spagetti alle vongole, kanske.

**Vad gör du på söndagar?**

– Går i kyrkan, jag är katolik. Och är med familjen. Aj, nu kastar alla snöboll på mig!

**ASTRID JOHANSSON**



## Calle Norlén

skriver i DN Söndag en gång i månaden

## Jag närde en mjuk boss vid min barm

**För ett kvartssekel sedan** jobbade jag som barnskötare på ett kommunalt men lyxigt daghem på Värtavägen i Stockholm. Vi hade swimmingpool och snickeriverkstad i källaren, Gärdets oändliga gräsmattor utanför och i tamburen stod pyttesmå röda skinttofflor från NK prydligt uppradade.

Jag stormtrivdes bland småttingarna och med den kaxighet bara en utbildad och oerfaren tjuvgoaring kan ha, tyckte jag mig också ibland se sånt

” Fylld av Disney-sentimental ridderlighet gjorde jag allt för att göra Niklas tillvaro mer draglig, trots att han egentligen inte var 'mitt' barn.

som den övriga personalen inte såg.

Som till exempel lille treåriga Niklas.

På daghemmet fanns tre avdelningar med tolv barn i varje. Jag arbetade på Kaninen, men från grannavdelningen Nyckelpigan fick vi ständigt besök av den snyftande lintotten Niklas, som inte kände sig hemma bland de sina. Han hade inga kamrater där, men det värsta var att även

delar av hans personal verkade delta i någon sorts subtil mobbning mot den lille.

I rökrummet kom förklaringen: "Den där lipsillen Niklas ska inte tro att han är något bara för att han har ett adligt efternamn. Han får väl anpassa sig som alla andra", mumlades det mellan djupa halsbloss på röda Prince.

**Själv mobbningsbarn som led** på alla förskoleliknande institutioner, identifierade jag mig omedelbart med Niklas. Jag såg honom som daghemmets tjuren Ferdinand, som inte ville stängas med de andra pojkar utan bara sitta under korkeken och lukta på blommor.

Fylld av Disney-sentimental ridderlighet gjorde jag därför allt för att försöka göra Niklas tillvaro mer draglig, trots att han egentligen inte var "mitt" barn.

Och visst, bara han fick leka med något lugnt: trä pärlor på halsband i stället för att spela fotboll och kasta kuddar, torkade han tårarna och log tack-samt.

Jag kan bara rodande föreställa mig hur jag sedan för mina egna avdelningskolleger överdrev den andra personalens mobbning och min egen gränslösa godhet tills jag i princip framstod som Jesus. Nyanser är ingen tjuvgoarings starka sida.

**Hur som helst har jag ibland** tänkt på lille känslige Niklas och undrat vad det blev av honom.

Fram till i höstas, då mina ögon fastnade på ett citat ur mediebranschtidningen Resumé:

– Den svenska grabbigheten håller på att dö ut, säger Slitz chefredaktör Niklas Natt och Dag. Han lovar mindre naken och mer mode i framtiden.

Jag har närt en mjuk kill-tidningsboss vid min barm.

**Calle Norlén skriver för tidningar och scenen, i vinter aktuell med de svenska sångtexterna till "Jekyll & Hyde" på Chinateatern. Sedan 1999 delso i Barcelona.**