

## nuMe priča: Svakim danom sve snažnije!

*Tamarin savjet tjedna: "Kad drugima kažete «da» pobrinite se da to nije «ne» vašoj duši. Staviti se na prvo mjesto, svakog dana iznova i posljedično će sve sjesti na svoje mjesto."*

*Empower yourself* – koliko smo puta čuli i vidjeli ovu motivacijsku poruku, a nikad se zaista potrudili shvatiti je? U svojoj slojevitosti nalazi se središnja poruka koja nam govori kako se moramo posvetiti sebi i svojim željama kako bismo mogli napredovati i biti uistinu sretni. Shvaćajući tko smo i što želimo u životu, možemo se posvetiti osobnom rastu koji će iznijedriti najbolje verzije nas samih.

Naše Anna i Ira hrabro grabe prema trećem tjednu svoje sjajne transformacije! I ovog tjedna su podijelile s nama svoje dnevničke napretke i s kakvim izazovima su se susrele, koje vam s velikim zadovoljstvom prenosimo.

### **Anna Dumičić: Promjena prioriteta**

*Naša Anna i osmijeh powered by nuMe*

*U drugi tjedan sam ušla sigurnija u sebe – apetit mi se smanjio, a i poželjela sam pojesti i neke druge stvari unatoč tome što mi se želja za hranom posljednično smanjila uz nuMe način prehrane. U dogovoru s Tamarom sam u međuobroke dodala i povrće narezano na štapiće ili salatu te sam imala zdravu užinu u pauzama na poslu.*

*Bila sam tijekom drugog tjedna na putu u Splitu što mi je bio pravi test! Sve je bilo puno restorana, miris hrane je dopirao odasvud, ali sam se ipak oduprijela tome. Jednu večer sam pojela salatu s piletinom, a drugu ribu s blitvom. Svi drugi obroci su mi bili nuMe shakeovi, juhe i pločice s kolagenom. Najomiljeniji mi je nuMe slim shake od čokolade kojeg si znam napraviti i kao vruću čokoladu jer je vrlo gust. nuMe Slim boost karamela je bila uz mene i s njom sam svako toliko vremena gasila apetit. Obzirom da sam slavila i rođendan, tek sam tad imala najveći test svoje volje. Kako sam bila u dilemi što napraviti i da je najbolje da odustanem od proslave, posavjetovala sam se s Tamarom. Nakon razgovora s njom sam shvatila da nema smisla stavljati svoj život na pauzu. Odlučila sam kuhati za moje društvo, ali sam isto tako pripazila kod odabira hrane – više povrća i piletina, bez alkohola. Sve mi je lakše jer me podržavaju kolege na poslu i prijatelji. U 2 tjedna sam izgubila 5 kilograma i čak 14 cm ukupno u opsegu! Osjećam se nevjerojatno dobro, primjećujem kako mi odjeća*

*postaje polako prevelika. Lakše se krećem i sveukupni dojam mi je da se osjećam poletnije.*

*Iako su prošla dva tjedna moje transformacije, primjećujem kako su mi se prioriteti u životu promijenili. Dok sam bila bez partnera, život mi se vrtio samo oko posla te da u njemu moram biti izvrsna. A sada, kad sam u predivnoj vezi, uviđam kako je posao relevantan, ali da sam ja svakako više važnija. Stavila sam sebe i vezu kao prioritet. Vidim koliko sam se promijenila i kako se promijenila reakcija na stresne situacije. Više se ne okrećem hrani u takvim situacijama jer shvaćam da to nema smisla. Kad vidiš kako u životu ne možeš utjecati na sve, da ne možeš sve držati pod kontrolom, važno je okrenuti se stvarima, situacijama na koje možeš utjecati i fokusirati se na njih.*

*Nevjerojatno je važno u kakvom krugu ljudi se krećemo. Prije sam se znala jako naživcirati i dozvoljavala sam negativnim osobama, koje se samo žale, da me povuku za sobom. Počela sam raditi na tome da takvi ljudi ne utječu na moju pozitivu i počela sam se družiti s ljudima koji mi pašu po energiji. Pozitivnim mislima i pozitivnom promjenom mogu stvarno dobro utjecati na okolinu i ljude oko sebe. Uvijek treba pogledati čašu na pola puna i život je mnogo bolji.*

## **Ira Dobrić: Došlo je vrijeme za mene**

*Naša sretna Ira, SADA i PRIJE početka nuMe programa*

*Drugi tjedan mi je bio izazovan i pun iskušenja, ali ujedno tjedan u kojem sam došla do zaključka kako sam nevjerojatno napredovala. Držeći se redovno nuMe režima prehrane, vježbanja i savjetovanja, postala sam mentalno snažnija. Napredovala sam s disciplinom i kako vrijeme odmiče shvaćam kako me ništa ne može pokolebati.*

*Dva sam puta došla u iskušenje što se tiče prehrane. Prvi put mi se dogodilo kad je svekrva donijela mojima bureke. Naime, kako sam izbacila iz prehrane sve što je prženo i masno, a slaba sam na slanu hranu, možete misliti kako sam se osjećala. Ali, uspješno sam odolila – umjesto da sam pokleknula, otišla sam u kuhinju i napravila si nuMe povrtnu slim juhu koju obožavam i izguštala se u njoj. Tijekom ova dva tjedna, smanjila mi se sveukupno želja za unosom hrane jer mi se smanjio želudac. Navikla sam jesti po 6 manjih obroka dnevno, što mi odgovara jer sam uz nuMe prehranu zadovoljila sve potrebe.*

*Istražujući nove, zdravije recepte, naišla sam na recept za zdraviju varijantu pizze koju inače obožavam. Napravila sam je mojima koji su ostali oduševljeni – nisam je probala, ali mislim da je to bila najfinija pizza koju sam napravila! Ostala su dva komada u protvanu i proganjali su me do navečer. Pogledala sam je i pomislila kako nije vrijedna kršenja obećanja koje sam dala samoj sebi. Uzela sam si bočicu vode, sretna što sam se oduprijela. Prije sam se vodila za onom «šteta da se baci», ali to više nije način na kojim želim živjeti.*

*Posljednjih 10 godina sam sebe uvijek stavljala u drugi plan. Posvetila sam se odgajanju troje predivne djece i osjećam da je to bio moj poziv. No, djeca rastu i sad je vrijeme da se posvetim sebi i stavim se na prvo mjesto. Posvetila sam se kako fizičkoj tako psihičkoj transformaciji jer nisam žena koja može stagnirati u životu jer ako neću sada raditi na sebi, kad ću?*

*Radim na tome da ostvarim svoje snove, razvijem se u potpunosti i procvjetam. Želim se ponovno vratiti na posao i trenutno dogovaram intervju. Doživjela sam situaciju kad sam išla na intervju i dobila sam posao, ali sam kroz taj proces selekcije i razgovora s Tamarom shvatila da ne moram pristajati na ništa što me neće čini sretnom te da mogu više i bolje od ponuđenog. Dobila sam više samopouzdanja. Kilogrami padaju kao od šale – izgubila sam već 6 kilograma i 15 cm u opsegu, što mi je motivacija do neba, a promjena se vidi i u mom osmijehu!*

## **Učinite nešto za sebe već danas!**

Da biste lakše započele svoju transformaciju, Tamara je za vas pripremila dobrodošlicu i trening koji možete kod kuće! Vježbajte s Tamarom, kao što to rade i naše Anna i Ira!

### **Video dobrodošlice:**

#### **1. trening:**

**Potpuni pristup online NBG Planu možete dobiti besplatno uz svaki nuMe Slim paket na adresi <https://www.nu-me.eu/si/nutrition.html>**

**Za vrijeme trajanja nuMe Total Makeovera svim čitateljica Femina.hr nudimo 15% popusta na sve pojedinačne nuMe proizvode kao i DODATNIH 15% popusta na sve nuMe Slim Pakete s promo kodom FEMINA15 na <http://www.nu-me.eu>**

**nuMe Slim prehranu možete pronaći na webshopu [www.nu-me.eu](http://www.nu-me.eu) i u dm prodavaonicama. Za sva pitanja i savjetovanje pišite na [customercare@nu-Me.eu](mailto:customercare@nu-Me.eu) ili call centar +386 30 709 409.**

