

## nuMe priča: Promjena navika

*Tamarin savjet tjedna: Ako se fokusiraš na rezultat, nećeš se nikada promijeniti. Ako se fokusiraš na promjenu, postići ćeš rezultat*

Svatko od nas ima neke svoje navike koje bi htio svjesno promijeniti, ali što kad je rješenje nešto što vam je trenutno mrsko? Fokusirajući se na neprivlačnost neke aktivnosti i stvaranjem otpora, ostajete pri svojoj navici i potiskujete želju za promjenom.

Tamara kaže da su životne navike nešto što se razvija od malih nogu na temelju onoga što naučimo od naših roditelja, prijatelja, okoline u kojoj rastemo. Nakon što se duže vrijeme ponavljaju, dođu u našu podsvijest, stvore se kao navika te ostaju s nama onoliko vremena koliko mi odlučimo da im je mjesto u našem životu. Stručnjaci kažu kako je potrebno tri tjedna uzastopnog ponavljanja da neka radnja pređe u naviku. Obično dobre navike ne želimo mijenjati. najviše ih nagrađujemo jer želimo napredak, a što se slabih životnih navika tiče vezanih uz pretilost, u potpunosti je u našim rukama koliko smo spremni i motivirani napraviti potrebne promjene i imamo jasan cilj pred sobom zašto bismo ih mijenjali.

Kod žena je najveći krivac za dobivanje viška kilograma emocionalno prejedanje. Naime, mi žene jedemo naše emocije. Bile mi sretne ili nesretne, pod stresom itd., uvijek posežemo za hranom. A onda se moramo upitati kolika je težina te emocije i kako je ona kriva za činjenicu da smo tu gdje jesmo i koje su te emocionalne situacije u kojima se obraćamo hrani, nagrađujemo se i ponovno povlačimo u svoju zonu ugodne, gdje je tako lijepo makar i samo par minuta. Situacije su različite, ali uvijek povezane sa strahom. Naime, strah nas štiti od različitih situacija te sprječava naš napredak na putu ka promjeni. Stoga je važno da se kod postavljanja cilja fokusiraju na dugoročni rezultat u smislu "fit for life", a ne na kratak rok mršavljenja jer je tako njihov uspjeh već na početku blokiran.

Naše Anna i Ira su korak do kraja prvog mjeseca programa transformacije i donose nam svoja iskustva iz trećeg tjedna programa!

### **Anna Dumičić: Okolina je počela slijediti moj primjer**

*Prošlog tjedna sam vam prenijela kako sam proslavila svoj 39. rođendan i koliki sam izazov imala vezan za njegovu proslavu. Iznenadila sam samu sebe koliku sam jaku snagu volje pokazala, a oduševila me i velika promjena koja me iznenadila: hrana koju sam prije obožavala više me ne privlači, niti malo! Sigurna sam da je to zato što želju*

za slatkim nadoknađujem nuMe slim barovima i nuMe slim shakeovima od francuske vanilije i čokoladnim muffinom s kolagenom. Jako dobro me zasite, a vidim da mi se i želudac smanjio kako jedem više puta dnevno male obroke. Jelovnik sam malo proširila te se počastila u dva navrata preukusnom salatam s tuna steakom. Smanjila sam tada broj shakeova u danu kako bi kalorijski unos ostao približno jednak onome kao na isključivo nuMe prehrani.

Prezadovoljna sam svojim trotjednim rezultatom – izgubila sam 5,8 kilograma i 16 cm u opsegu! Ponosna sam što sam sam si u kroz samo 21 dan pokazala što sve mogu pomoću discipline i promjene fokusa u životu.

Najbolji osjećaj koji sam doživjela ovog tjedna je kad sam shvatila da se uz moju transformaciju u «novu ja» mijenja i okolina oko mene. Jedna je kolegica s posla izbacila iz prehrane ugljikohidrate, druga se pak kolegica odlučila na korištenje nuMe slim shakeova te si je njima zamijenila doručak! Sretna sam i iznenađena time jer su baš one, na početku mog programa, komentirale kako to one ne bi mogle te da im se potpuna zamjena obroka s nuMe shake proizvodima čini prerigozna. Sretna sam jer su vidjele na meni pozitivan pomak i što sam ih potakla na mijenjanje vlastitih prehrambenih navika.

Sve mi se već čini lakšim i ne opterećujem se time što ću jesti i piti dok sam na početku programa imala fokus na tome «što propuštam».

Jedinu stvar koju bih istaknula kao onu «slabiju» je moje zapostavljanje vježbanja. Često budem neumorna nakon napornog dana na poslu, ali tada umjesto zadanog programa upogonim traku za trčanje i istrčim pola sata kako bih održala razinu tjelesne aktivnosti na dogovorenome. Velika mi je želja postići nuMe transformacijom utegnost i bolju fizičku kondiciju. U 4. tjednu programa sam si dala u zadatak staviti fokus i na pojačanu tjelovježbu. <3

### **Ira Dobrić: Tjelovježba kao lijek za duh i tijelo**

3. tjedan nuMe transformacije mi je bio posvećen vježbanju s kojim na početku programa nisam bila oduševljena. Smatrala sam kako imam kondicije, a kako je program krenuo shvatila sam da to nije baš tako kako sam si zamislila što me razočaralo i malo obeshrabrilo.

No, kako je vrijeme odmicalo, svakim danom mi je sve bilo lakše. Shvatila sam da je to mojih sat vremena mira. Tu smo samo glazba i ja, vježbam jer to uistinu volim i to je moje vrijeme.

*NBG Training Plan je bio fokus ovog tjedna i presretna sam s mojim napretkom! U plan fizičke aktivnosti sam uključila i najstarijeg sina te svaki dan idemo u večernjim satima na vožnju biciklom. Nažalost mi se dogodila manja nezgoda kad sam prebrzo zakočila na biciklu te sam pala i povrijedila se. Sad mi slijedi tjedan dana mirovanja koje ću usmjeriti na šetnje koje me opuštaju.*

*Rezultat ovog tjedna iznosi izgubljenih ukupno 6,2 kg i 17 cm u opsegu! Sasvim sam se navikla na nuMe prehranu – možda se sjećate kad sam vam u prvom članku pisala kako mi okus rajske borovnice nikako nije sjeo i mogla sam ga piti samo rashlađenog kao jogurt? E pa sad sam zaljubljena u taj okus nuMe shakea, kao i u chocolate muffin okus. Obitelj se navikla na novi način prehrane i svi zajedno guštamo u novim okusima i zdravoj prehrani.*

Anna i Ira vas pozivaju na promjenu neke od svojih navika! Što biste željeli promijeniti i koja je vaša odluka? Napišite nam u komentarima...

**Tamara vas poziva na novi trening za lijepe noge i stražnjicu!**

**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.**