

nuMe transformacija: Povratak životne energije

Tamarin savjet tjedna: Životna energija je ono što ljudi prvo osjete kod vas. Privlačite točno one ljude koji su jednaki vašoj energiji, zato učinite sve da privlačite one najbolje!

45 dana transformacije je za našim djevojkama. Već smo 7 tjedana uz njih i pratimo njihov napredak koji je izuzetan! Kroz prvih 45 dana programa, životna energija im se promijenila drastično. Radeći na sebi uz Tamarinu pomoć, došle su do novih spoznaja o samoj sebi. Gubitkom kilograma vratio se onaj izgubljeni elan. Mršaveći, mijenjajući se, postale su snažnije i samosvjesnije, a time ih je obuzela i pozitivna životna energija. Prenijele su nam kako su provele 7. tjedan transformacije i kako se osjećaju nakon polovice prijednog programa!

Anna Dumičić: Osjećaj lakoće postojanja

Evo nas na pola puta! Kako sam obećala tako sam i ispunila obećanje, i sebi i Tamari. Vježbanje je uzelo maha i udarnički tempo je prisutan. S uvođenjem vježbanja u svakodnevnicu dolazi i poneka upala mišića, ali to je sasvim normalno. Njima sam se čak i veselila jer su mi podsjetnik da sam se napokon pokrenula i da radim nešto dobro za sebe po pitanju fizičke spremne i kondicije. Ne znam zašto mi je trebalo čak 6 tjedana da se pokrenem. Moram priznati da nisam baš sportski tip, nikad se nisam bavila kojim sportom, više sam akademski tip čovjeka. Ipak, sve što sam si u životu zadala kao cilj, napravila sam. A tako sam počela sada i s treninzima, iako je trajalo malo duže. Rekla sam si - dosta je odgoda.

Ako se mogu držati nuMe režima, mogu i trenirati. Bik sam u horoskopu što me čini jako tvrdoglavom, a istovremeno i upornom. Svakako sam oduševljena s odličnim rezultatima do danas iako nisam bila tjelesno aktivna što mi samo daje poticaj da mogu još puno toga postići ako stvarno dam više truda od sebe. Od sada pored nuMe prehrane, na mom je rasporedu svakako 3 puta tjedno trening, kombinacije trake i vježbi za mišiće. Želim oblikovati tijelo, a kako sam na vrlo niskoenergetskom režimu gdje dnevno unosim manje od 800 kcal, Tamara mi je preporučila da ne radim jaki kardio, nego više kombinacije hoda na traki uzbrdo s vježbama za cijelo tijelo. Motivacija i podrška Tamare mi još dodatno daju mentalnu snagu i uviđam kako mogu puno više nego što mislim da mogu.

S gubitkom kilograma došao je i osjećaj lakoće postojanja. Osoba sam koja s početkom dolaska sunčanih dana živnem, apsolutno sve u meni oživi. Ovo je sad jedan potencirani osjećaj zadovoljstva i lakoće, kakav nisam još doživjela. Iz tamne, crne odjeće sam napravila prijela za šarenilo, boje i cvjetove. U zadnjih mjesec i pol dana, kako sam na programu nuMe transformacije, naglo sam dobila energiju koja mi je godinama nedostajala. Zaista želim biti svugdje, samo ne u zatvorenom prostoru. Muving je stalno prisutan, to već znate. Poslije posla ostajem u gradu ili uletim u kuću nakratko te krenem dalje u život, najčešće na kavu ili šetnju s dečkom. Tada me spašavaju i nuMe slim boost voćne karamele sa glukomananom koje me drže situ sve do sljedećeg obroka.

No, prva dva tjedna nisu bila potpuno lagana. Promjena koja se dogodila, u procesu privikavanja, manifestirala se u obliku laganog pada energije tijekom 8. i 9. dana. Vjerujem da je to bila samo reakcija tijela koje se privikava na manji, ali dostatan, unos kalorija u odnosu na ranije razdoblje. Nakon prva dva tjedna, sve je bilo u savršenom redu! Osjećala sam se dobro i s dovoljno energije za sve dnevne obaveze i gušte.

Polovicu puta obilježavam s 7,6 kg manje i 34 cm manje u opsegu!

Ira Dobrić: Izgovori su prošlost

Posao mog supruga nam je dozvolio ovog tjedna da provedemo puno vremena zajedno i tako smo iskoristili te trenutke koje smo proveli van kuće. Prekrasna 4 dana u Sungeru, u Gorskom Kotaru u prijateljevoj vikendici. Ti su dani provedeni u punjenju baterija na najjače. Naime, obožavamo more, ali ono nam je takoreći pred nosom pa nam odlazak na selo, mir i tišinu koje ono pruža ne može ništa zamijeniti. Napokon smo se odmorili od gradske vreve, užurbanog načina života i svakodnevnih obaveza. Ujutro rano sam meditirala uz jogu i nuMe plan, navečer sam s psom šetala lokalno brzim hodom, a tijekom dana smo išli na Fužine i Golubinjak te malo planinarili. Ovaj sam tjedan čak zaradila upalu mišića, tako da sam zadovoljna izašla iz one zone komforta. Cijeli đir oko Fužinskog jezera sam prošla bez ikakvih problema, a preko dana sam s djecom igrala nogomet i badminton - bez ikakvih problema. Ručali smo u

obližnjem restoranu. Ja sam jela salatu, a moji mesnu platu s povrćem na žaru. Dok su roštiljali, uzela sam si povrtni ražnjić s malo piletine uz nuMe slim juhu.

Sad tek vidim koliko sam bila lijena, tražila izgovore i tješila se da sam ovakva jer imam troje djece. Ne mogu opisati koliko mi ova promijena godi, koliko više energije i snage imam. Više nisam ona mama koja sjedi i viče kako ne može nista nego bas guštam u igri s djecom i svim popratnim aktivnostima.

Znam da imam još jako puno posla, ali na dobrom sam putu u ostvarivanju svog cilja, nove mene. Suprug je čuo zadnji razgovor mene i Tamare i bio začuđen da me toliko muči što ne osjećam njegovu podršku. Znae kakvi su muški, neke im stvari trebete naprosto nacrtati. Bio je potpora uvijek, da se razumijemo, ali je nekad nije znao najspretnije pokazati. Sad mi je veća podrška i potpora nego ikad! Trenutno mi je najdraži okus nuMe slim shake rajske borovnica jer ljeti i inače najviše konzumiram voće. Tako sad od rajske borovnice radim sladolede na štapiću i samim time se ne odričem mog omiljenog "slatkiša" - sladoleda. U PMS-u mi je nuMe slim bar spas, kao i kad sam u pokretu - nikud bez njega.

Za kraj ovojednog izvještaja ću vam otkriti da sam ušla u hlače od pretprošlog ljeta - imaju "lufta", a stiskale su me jako. U 6 tjedana je otišlo 9,8 kg i 44 cm u opsegu! Divan je osjećaj promjene i nastavljam punom parom dalje!

Kako Tamara želi i tebe motivirati da se pridružiš Anni i Iri, ovog je tjedna u suradnji s Anjom Bohinc pripremila trening joge:

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 i u dm prodavaonicama. Za sva pitanja i savjetovanje pišite na customercare@nu-me.eu ili call centar +386 30 709 409.