

60 dana nuMe transformacije

Tamarin savjet tjedna: Na putu transformacije se ne radi o savršenstvu. Na putu transformacije je važan trud. Do transformacije se dolazi ustrajući i trudeći se svakog pojedinog dana. Nikada ne odustajte od sebe i najbolje verzije sebe koju želite dati univerzumu

60 dana fenomenalnog nuMe putovanja je za našim prekrasnim ženama, Annom i Irom! 60 dana promjena načina prehrane, 60 dana ustrajnog i neprekidnog rada na sebi, 60 dana samospoznaje, 60 dana do otkrivanja dijamanta kojeg su skrivale tolike godine u sebi.

Kakve rezultate su postignle uz efektivnu i odličnu nuMe Slim prehranu te uz podršku Tamare Šišić Kramer pročitajte u nastavku. Kroz proces ne da su dobile samo lifecoacha nego i prijateljicu za cijeli život. Njihov posljednji dnevnički zapis će vam pokazati sve benefite nuMe koncepta kojeg dio nije samo nuMe Slim prehrana nego i online NBG Plan kojeg je osnovala Tamara i stručni tim te je dio svakog nuMe Slim paketa prehrane i pročitajte koliko su naše divne žene napredovale! Možda vas potakne da i vi započnete svoj put do NOVE SEBE.

Anna Dumičić: Putovanje života koje preporučam svima

Kad sam saznala da sam dobitnica tromjesečnog programa "Nova ja!" bila sam presretna, ali i pomalo prestrašena s upitnicima iznad glave hoću li moći i kako ću izdržati?

Prvi tjedan mi je bio lagan jer je motivacija na visini, a proizvodi preukusni. Drugi tjedan je bio već nešto teži radi privikavanja na manji unos kalorija te manjka da nešto grizem. Od trećeg tjedna kad sam počela uvoditi jedan svoj obrok u obliku piletine/ribe i povrća za ručak, sve je bilo još i lakše. Obožavam tunu, piletinu i salate pa uopće nisam imala osjećaj da sam na posebnom režimu prehrane, a želja za slatkim je bila pod kontrolom zahvaljujući nuMe proizvodima. Naviknula sam se jesti 6 puta dnevno po malo i ne samo to, već sam se naviknula jesti zdravo. Uopće ne razmišljam o nezdravim obrocima, a i ne kupujem više u trgovini nezdrave namirnice. Mislim da je moja pogreška bila što sam dolaskom prevrućih dana malo po malo uvodila voće u prehranu – od lubenica, trešanja do ananasa, a to je bilo pogrešno jer voće ima dosta prirodnih šećera. Sada to mijenjam i nadam se da će i ta prva digitalna brojka na vagi biti jednom 7. :) Naime u 60 dana izgubila sam 8,5 kg i 43 cm u opsegu. Postotak tjelesne masnoće mi je značajno pao, s 45% na 39%, a uz to mi se

povećala i mišićna masa s 24% na 27% Najbolje od svega je što se ponovno osjećam odlično u svojoj koži i imam osjećaj da zaista mogu postići baš sve.

Sve u svemu, ova 2 mjeseca su mi prošla brzo i sigurno ću nastaviti s ovakvim načinom prehrane te pojačati treninge na traci. Od rujna planiram to uvesti kao obavezni dio dana. Najbolji osjećaj je što uopće ne želim da moje nuMe putovanje prestane. Kod nekih ranijih pokušaja dijeta i sličnog sam samo brojala dane do kraja. Npr. na UN dijete sam križala dane na kalendaru, a to nikako dugoročno ne može biti dobro, izdrživo i održivo. Tad se javlja osjećaj deprivacije i žudnje za određenim namirnicama, pa nužno s tim i poznati jo - jo efekt. Imam osjećaj da se to ovog puta neće dogoditi! Mislim da ću i nakon 3 mjeseca nastaviti s nuMe povrtnom juhom i nuMe slim barovima, pa i s nuMe slim shakeom s okusom vanilijom, obožavam ih!

Iako to ne bi trebalo biti presudno kod ovog programa, iako je njegov ogroman dio jer smo time mijenjale sebe iznutra, najbolji dio mi je bio nedjeljom kad smo Tamara, Ira i ja imale naše male noćne razgovore. Doticale smo se i drugih tema, ne samo izazova vezanih za hranu. Nekad su ti izazovi bili vezani za međuljudske (čitaj: partnerske) odnose, nekad uz problem tipa Mars - Venera. Cijeli napredak ne bi bio moguć da Tamara nije tako divna i topla osoba. Cijelo vrijeme osjećam kako joj nismo projekt i da joj je iskreno stalo da budemo pozitivne i sretne, bez obzira na brojčane rezultate.

Moja želja je da u ovih zadnjih mjesec dana izgubim još koju kilicu, barem 2-3 i da zadržim ritam na traci 3 puta tjedno. Plan za jesen je izgubiti još 3-4 kg i zatrudnjeti!

nuMe zna koliko je taj mentalni dio važan u procesu transformacije te je uključen u svaki nuMe paket kojeg možete kupiti na <https://www.nume.eu/si/nutrition.html> s promo kodom FEMINA15 te njime osigurati čak dodatnih 15% popusta na već snižene pakete. Za odabrani period tako možete zamijeniti svoju prehranu s odličnom nuMe prehranom te tako u konačnici nemati dodatni trošak za hranu. nuMe prehrana su punovrijedni obroci uz koju ne trebate dodavati nikakve vitamin, mineralne i dodatke prehrani je sve dobivat u nuMe obrocima s kolagenom, koji će osigurati elastičnost kože. nuMe vam je na raspolaganju za već 11,80kn po obroku!

Ira Dobrić: Najbolji period života za najbolju mene

60 dana sreće! Mogu reći kako je ovo najbolji period mog života. Usudim se reći da mi je ovo najbolja godina u života!

Trebao mi je dugi niz godina da stanem na loptu i spoznam neke stvari. Kao prvo bih izdvojila to da sam spoznala kako sam ja ta koja vodi svoj život i da moj život nipošto ne bi trebao voditi mene. Rastužilo me kad sam spoznala koliko sam bila izrazito loš primjer svojoj djeci govoreći im kako sam debela jer sam rodila tri puta i kako je to normalno. To je bilo daleko od istine. Problem s kilogramima su uvijek psihičke prirode

što sam tek shvatila u razgovorima s Tamarom. Vrijeme sam trošila tražeći izgovore i s vremenom se pomirila sama sa sobom. Napokon sam shvatila da lažuci sebe radimo najgoru moguću grešku.

Početak je bio mogu reći težak kako sam stvarno imala slabe prehrambene navike. Svaki dan sam pekla pohano, a majoneza je bila obavezna na našem stolu. No, kako je vrijeme prolazilo, novi način prehrane mi je bio sasvim normalan i nešto u čemu sam stekla nove navike za budućnost. Ne samo za mene, nego i za djecu. Ipak učimo izgledom i to želim biti svojoj djeci. Naviknuti se na 6 manjih obroka, napraviti potpuni zaokret u kuhanju i prehrani moje cijele obitelji je bio blagi šok, no svi smo jako brzo naviknuli na nov način prehrane. Sa 6 nuMe obroka sam dobila sve potrebne nutrijente. Što je najvažnije, skoro pa i nisam osjećala glad nakon perioda privikavanja jer mi se obim želuca smanjio. U 60 dana sam zavoljela nuMe shake s okusom rajske borovnice i maline koji mi je na početku bio sve samo ne omiljen, nuMe shaker je sa mnom u svako doba dana, a u nuMe slim bar mi je najdraži saveznik u PMS-u. Svi su mi okusi raj za nepce i prezadovoljna sam.

Sredila sam svoje misli u glavi, puno tema prošla s Tamarom i odlučila da povratka starim navikama i obrascima više nema. U tih 60 dana izgubila sam čak 11 kg i nevjerojatnih 51 cm u opsegu, što se vidi u 3 konfekcijska broja manje. Tjelesnu masnoću sam smanjila s visokih 44,3% na 35,3%, a mišićna masna je skočila s 24% na 28% što mi je ogromna motivacija za daljnji nastavak - ovo je tek moj početak. Tijelo mi poprima čvrstu formu, oblikuje se i svaki put se iznenadim kako dobro izgledam. O kvaliteti kose i noktiju neću ni pričati, samo ću vam reći da su u nikad boljem stanju! Uz sve to, puna sam energije i osjećam se kao da lebdim.

Zahvaljujući Tamari, koja nam je bila zvijezda vodilja i kojoj sam beskrajno zahvalna, ovo je putovanje bilo lako. Iskreno ću vam reći - da nije bilo nje, sumnjam da bismo mogle same dalje. Izuzetno sam zahvalna na cijelom ovom iskustvu i na predivnim poznanstvima koje sam sklopila na ovom putu.

Dragi moji, nikad nije kasno za novi početak, dapače! Nakon samo 60 dana sam sretnija, ispunjenija, samouvjerenija i ne mogu vjerovati koliko su kilogrami utjecali na sve to! Ovo je bila i jedna predivna avantura kroz koju sam toliko toga dobila - a prvenstveno novu sebe!

60 dana su predane svom putu, izvukle su svoju najbolju stranu sebw na vidjelo i postigle izuzetne rezultate. Tamara je bila poticaj jer je u nuMe konceptu bila prisutna i u online NBG Planu s video treninzima i coachingom kojeg dobivaju uz svaki nuMe Slim Paket i to besplatno u webshopu <https://www.nu-me.eu/si/nutrition.html>

Kako online NBG Plan vježbanja izgleda možete vidjeti u ovom videu...

...a prvi trening s Tamarom napravite kod kuće. :)

Anna i Ira se zahvaljuju svim čitateljima Femina.hr portala na svesrdnoj podršci u posljednjih 60 dana! Hvala na svakom ohrabrenju i komentaru koji su ih gurali dalje. Zadnjih 30 dana će se posvetiti potpuno dovršetku transformacije, ali iza zatvorenih vrata.

Nadamo se da su vam njihove priče i dnevnički zapisi bili motivator i da ste uživali u njima jednako kao naše divne čitateljice na nuMe putu transformacije! Prvi korak je najteži, ali to je korak nakon kojeg se stvari same pokreću. Obgrlite nuMe plan za otkrivanje nove sebe i krenite u novu avanturu života!