

Nije za svaku ženu

Dobro došla!

Sandra Lazo Oblizalo

Zašto sam se odlučila za ovu promjenu

Kad sam imala samo 29 godina ukočilo me u vratu.

Taj period je za mene bio jako težak jer sam se po prvi put susrela sa nekim većim zdravstvenim problemom i trebala sam pomoć.

Išla sam na fizikalne terapije oko pola godine.

Tada sam sama sebi obećala drugi put si to svjesno nesmijem dopustiti.

Nabavila sam video kazetu sa vježbama i sama kod kuće vježbala barem 3 puta tjedno, a ljeti bih plivala. Živim na moru pa mi je moguće.

Prije 4 godine su me počeli boljeti zglobovi.

Pošla sam kod moje doktorice i požalila se.

Rekla mi je da pročitam knjigu Istina i laži o prehrani

Iz knjige sam shvatila:

Nema brašna, cukara, riže...

Nikakve konzervirane hrane koju već i prije nisam jela.

Nisam nutricionistica niti bilo kakve liječničke struke, ali sve mi je bilo jasno.

U današnjem svijetu su nam sve informacije dostupne i ako misliš sama sebi dobro moraš se informirati.

Moraš biti komunikolog, pedagog, liječnik...
Sve što ti treba.

Tako sam donijela odluku.

Od sutra sam bila na prehrani bez brašna, riže, cukara...

Konzerviranu hranu već nisam jela, pekare sam već odavno ukinula.

To sam bila ja.

Kada sam shvatila da će mi ta prehrana pomoći, nisam se uopće dvoumila.

Sve što će pomoći meni i mojoj obitelji nema razmišljanja.

Ovaj put sam shvatila da je to promjena za cijeli život.

I tako već četiri godine.

Najveći problem mi je bio kako će sada izgledati moj doručak.

Tako sam na internetu našla dvije vrste kruha bez brašna i problem je bio riješen.

Imam rozaceu tako da ova vrsta prehrane odgovara i mojoj rozacei.

Nisam nikad išla kod dermatologa, jer znam kako je prošla moja prijateljica.

Sa jakim antibioticima koji rješavaju rozaceu ali od njih strada želudac.

Obzirom da sam već kao srednjoškolka imala problema sa mučninama od neke hrane antibiotici mi nisu bili opcija.

Sa ovim načinom prehrane sam vratila svoju energiju, poslje ručka nisam osjećala tromost.

Svatko od nas ima izbor u svom životu.

Ne moramo se hraniti kako se svi hrane.

Ne moramo izgledati kako svi izgledaju.

Ne moramo se baviti poslom kojim se svi bave.

Ta mala promjena za mene...
pokrenula je puno više nego sam u tom
trenutu uopće mogla zamisliti.

Tada sam se počela pitati Što bih još
mogla promijeniti u svom životu?

Jer kad osjetiš da možeš nešto mijenjati
pokrene se val koji te vodi dalje.

Ne želiš se vraćati na ono staro.

Ništa se ne mijenja, ako se mi sami ne počnemo mijenjati.

Za svaku odluku potrebna nam je odluka.
Bit ću jako sretna ako sa te potaknula na razmišljanje.

Niti jedna promjena nije laka, ali vrijedi vjeruj mi!

Ako i ti želiš neku promjenu zapitaj se:
Što ja želim?

Pogledaj video na mom linku i uvjeri se,
da sam stvarna osoba i DA ovoj je moja priča.

Hvala ti što si moju priču pročitala do kraja
i Sretno!