

Môj príbeh

“Želať si zmenu nič nezmení,
rozhodnúť sa teraz hneď k činu,
zmení všetko.”

Miroslava Vihonská



Priebeh chudnutia

6.9.2017	122,2 kg / 171 cm
13.9.2017	117,6 kg / 171 cm
20.9.2017	115,8 kg / 171 cm
29.9.2017	114,0 kg / 171 cm



Chudnutie s NutriFood

*“Život sa nemeria počtom nádychov a výdychov, ale chvíľami,
ktoré nám vzali dych ...”*

Už ste zažili niekedy takéto okamihy? Ktorá chvíľa vám naposledy vzala dych? Snažím žiť práve týmto spôsobom a veľmi ma napĺňa táto myšlienka. Dnes vo veku 28 rokov pôsobím ako vrcholový manažér a podnikateľ. Už od strednej školy som hľadala spôsoby a cesty, ako sa budem mať v živote lepšie, ako budem zarábať nadštandardný príjem a zabezpečím si život, ktorý mi poskytne široké možnosti. Chcela som cestovať po svete, spoznávať krajiny, mať vlastné bývanie, auto, či ísť do obchodu a nemusieť pozerieť na ceny, dopriať si dobré a chutné jedlo, jednoducho užívať si život.

Čo je NutriFood ?

“NutriFood mi zabezpečuje vyváženú porciu dennej stravy, ktorá mi hlavne chutí. Čo je dôležité, moje telo sa pritom zbavuje nadbytočných kilogramov.”



Pod tlakom vzniká diamant

Viac než 10 rokov som venovala kariére a budovaniu finančného zázemia. Môj život, ktorý som mala možnosť tvoriť a žiť, mi naozaj dal **neskutočné možnosti**. No tak ako mi veľa dal, rovnako mi aj vzal. Pod vplyvom stresu, vidinou len jedného cieľa, a to kariérneho úspechu, sa stal zo mňa workoholik, ktorý si prestal davať pozor na to čo je, a tiež kedy to je. Máte pocit, že aj vy to poznáte? Kilá pribúdali, a aj keď som si to uvedomovala, zbaviť sa ich začal byť naozaj **extrémny problém**. Mať síce za čo, kúpiť čokoľvek, čo sa vám páči, neznamená, že si to aj dokážete na seba obliecť. V tej chvíli hodnota peňazí prestáva hrať rolu, lebo ak vám je raz niečo malé, tak je to proste malé.

Som človek, ktorý keď si niečo zaumieni, tak ide za tým. Dosiahnuť ideálnu váhu som sa však snažila niekoľkokrát. Myslím, že asi to už ani nezrátam. Vždy to začalo veľkými očami a dopadlo to s malými výsledkami, ktoré časom ostali aj tak v zabudnutí. *“Ludia nie sú leniví, len málo motivovaní.”* Našťastie aj v mojom prípade tá **správna motivácia** prišla v júli tohto roku, keď ma môj priateľ požiadal o ruku. Ak pod tlakom vzniká diamant, tak u mňa to bolo presne naopak a diamant **vytoril tlak na mňa**. Ako každá jedna mladá žena, aj ja chcem byť tou najkrajšou nevestou a vychutnať si každý jeden okamih mojej svadby, ako aj príprav na ňu. A to sa predsa nezaobíde bez nádherných svadobných šiat...

*“Ludia nie sú leniví,
len málo motivovaní.”*



Nie je to len o svadbe...

V provom rade bolo pre mňa dôležité uvedomiť si, čo chcem, a kedy to chcem. Povedala som si, že stále mám dost času do svadby, stále mám jeden rok. Čokoľvek si myseľ dokáže predstaviť, to dokáže aj zrealizovať, a pokiaľ toto mi funguje v práci, bude to predsa fungovať aj tu! Už sama som sa asi mesiac snažila dodržiavať nejaké princípy chudnutia, no aj keď som zhodila pár kíľ, nebolo to úplne „ono“. V dosahovaní pracovných úspechov ma veľmi motivujú súťaže a výzvy. Aj táto súťaž, keď som ju zbadala, bola pre mňa akýmsi ďalším impulzom, ktorý mi povedal – **pod' do toho!** V tom okamihu som napísala výživovej poradkyňi z NutriFood, pani Varšovej Miriam, a pustili sme sa **spolu do toho!**

Určite to poznáte, prvý a možno aj ten tretí deň ste ešte maximálne rozhodnutí svoj cieľ dosiahnuť. Prídu však dni, možno ani nie tak dni, ako skôr také **krátke okamihy**, keď sa objavia prvé pohnútky, prvé možné zlyhania. Nevadí! **Dá sa to napraviť...** Či je to pohár vody, možno tabletky, NutriFood tyčinka, či hudba, ktorá vám urobí lepšiu náladu alebo video, ktoré vás opäť namotivuje k cieľu, je dobre vedieť, že stále je tu možnosť s tým bojovať!

S NutriFood sa mi podarilo prežiť aj nádhernú dovolenku loďou. Zažila som rána, keď som si šla zacvičiť do fitka a pozerela východ slnka. Dokázala

som prejsť bicyklom 25 km popri pláži na Malorke, či pešo prejsť centrami Barcelony, Marseille a Ríma. Užila som si aj kúpanie na Sardínii, a to vždy v taške so šejkom od NutriFood. No mohla som ostať sedieť na lodi a vyjedat' bufety plné dobrôt, rozvaľovať sa na lehátku a popíjať mojito pri bare. Všetko je o vás a o tom, ako si nastavíte svoje priority.

Chudnutie nie je dnes už len slovo, či pranie, niečo čo by som rada dosiahla. Chudnutie dnes pre mňa znamená, **vedome sa zrieknuť** krátkodobých pôžitkov, ktoré na nejaký čas musím odsunúť bokom, zrieknuť sa pochúťok, ktoré obľubujem a netajím sa tým, že mi chýbajú. All inclusive - bufety plné jedla, miešané nápoje, alkohol od výmyslu sveta, koláčiky, zmrzlina... To všetko je nadosah, ale konečne som to pochopila - bude to tu aj o rok, aj o dva, a rovnako tak, aj o 20 rokov.

Pre krátkodobý pôžitok sa nevzám predsa toho, na čom mi záleží najviac. A to je podstatné! To mi pomáha každý deň, keď prídu tie okamihy, kedy sa na chvíľu môj cieľ stratí z dohľadu. **Nie je to len o svadbe**, nerobím to predsa len pre ten jeden deň v mojom živote, ale preto, že s osobou, ktorú si vezmem, chcem prežiť spoločne krásny a hlavne **dlhý život** v šťastí, a najmä v zdraví.

Cesta je cieľ...

Výzvou je pre mňa určite prekonať samu seba a vrátiť sa opäť k váhe 72 kíľ, ktorú som na váhe videla naposledy v mojich 18 rokoch. Zároveň nájsť riešenie, ako zladať pracovné aktivity s osobným životom, ktorého súčasťou, nie len doplnkom k chudnutiu, je šport a cvičenie. Jednoducho **work –life – balance**.

Už dnes sa teším na dni, plné nekonečných nákupov a vyberania nového oblečenia. Teším sa na dobrý pocit zo seba a pozitívnu spätnú väzbu môjho okolia. V neposlednom rade sa teším najmä na skúšanie a vyberanie mojich svadobných šiat **a nádherné okamihy** z našej svadby.





Motiváciou je určite dokázať nie len sebe, ale aj ostatným, že svoj život vedia ovplyvniť, vedia ho zmeniť a pretvoriť na taký, o akom stále snívajú. Máme len jeden život, len jednu šancu, tak to využime, lebo buď ostaneme pri tom ako stále snívame o ideálnom živote, alebo konečne začneme žiť naše sny.

Ing. Miroslava Vihonská

Všetkým nám v tom držím palce!

Fotograf: Igor Petrilla a vlastné zábery