

.....
ÉLETMÓDVÁLTÓ
.....

Tudatos életmód



**IGAZÁN JÓL LENNI
ÉS TÉNYLEG
BOLDOGNAK LENNI
A MINDENNAPOKBAN
NEKEM A TEST ÉS A
LÉLEK HARMÓNIAJÁT
JELENTI. HOGY MIT IS
JELENT EZ SZÁMOMRA?
HOGYAN VÁLT AZ
ÉLETEM RÉSZÉVÉ A
MINDENNAPOKBAN?**

A sport gyerekkorom óta központi szerepet foglal el az életemben. Mondhatnám, hogy könnyű dolgom van, mert a szeretetét már kislánykoromban megkaptam apukámtól, aki igazi példaképem volt ebben. Minden reggel korábban felkel azért, hogy mozogjon. E példát követve én is versenyszerűen sportoltam egészen egyetemista koromig; atletizáltam, kosaroztam és kézilabdáztam.

A mozgás pedig mind a mai napig az életem része. Elsősorban a futás, ami igazi szerelem lett az évek alatt. Ez számomra nemcsak sport, sokkal több. Az igazi önmagamra találás helye, ahol a testem és a lelkem újra egyensúlyba kerül.

fiatalon

EGRESITS-ILYÉS ANDREA
 Manager



Mikor húszéves lettem, akkor kezdett el érdekelni a tudatos táplálkozás. Bújtam a könyveket arról, hogy mit, mikor és mivel szabad enni. Kipróbáltam sok-sok diétát, ma már azonban inkább az életmódváltásban hiszek. Szerintem mindent szabad, csak mértékkel! Nekem ebben is óriási támogatást nyújt időről-időre a szuper C9-es program, amit ma már férjemmel közösen végzünk el.

“Az vagy, amit megeszel” - hangzik a mondás. Éppen ezért már évek óta számúztuk konyhánkából a fehér cukrot és a fehér lisztet, és igyekszem sok zöldséggel, egészséges alapanyagokkal sütni-főzni. Ma már rengeteg egészségtudatos recept elérhető; érdemes köztük szemezgetni, és mindig kipróbálni valami újdonságot.

Huszonöt éves koromban érkezett az életembe az önfejlesztés és a tudatos gondolkodás, ami alapjaiban változtatta meg mind a világról való képemet, mind az önmagammal való viszonyomat.

Mondhatnám úgy is, azóta vagyok igazán jóban önmagammal. Voltak évek, mikor hetente olvastam egy-egy könyvet azért, hogy megismerjem a bennem rejlő lehetőségeket, és megtanuljam használni azokat.

Öt évvel ezelőtt talákoztam a Forever üzleti lehetőségével, és innentől még intenzívebben figyeltem mind a pozitív gondolkodásra, mind a sportra, mind pedig az egészséges táplálkozásra. Számomra mindig fontos volt, hogy ha valamit csinálok, akkor abban hiteles példa legyek.

Így bevezettem az életembe az ERŐ óráját, vagyis minden reggeletem önfejlesztéssel, olvasással kezdtem. Majd következett egy kis mozgás, ami általában futás volt. Mikor kismamává váltam, belépett az életembe a jóga is, mint egy új és izgalmas mozgásforma.

Kislányom születése előtt még egyedül jógáztam reggelente, majd mikor a kisfiammal lettem várandós, akkor már Lizikével kezdtük mozgással a napokat.

Akkoriban is láttam már, hogy a gyerekeknek a mi példánk a legfontosabb! Volt, hogy nem volt kedvem mozogni, de a kislányom tudta, hogy reggeli előtt tornászni



ÉLETMÓDVÁLTÓ

kell, és minden reggel 7:30-kor serényen pakolta ki nekem a szőnyegre a jógaábrákat, így nem volt kifogás, csináltuk együtt.

Most, kétgyermekes édesanyaként még fontosabb lett számomra mindaz, amiben korábban hittem, hiszen szeretném, ha a gyerekeim egy boldog és kiegyensúlyozott édesanyát kapnának.

Sokszor hallottam, de valóban igaz: "Ha anya jól van, akkor mindenki jól van a családban".

Így közel két év intenzív sport kihagyása után (hiszen másfél év alatt született két gyönyörű gyermekünk) elkezdtem visszailleszteni a mindennapjainkba a mozgást és az önfejlesztést is.

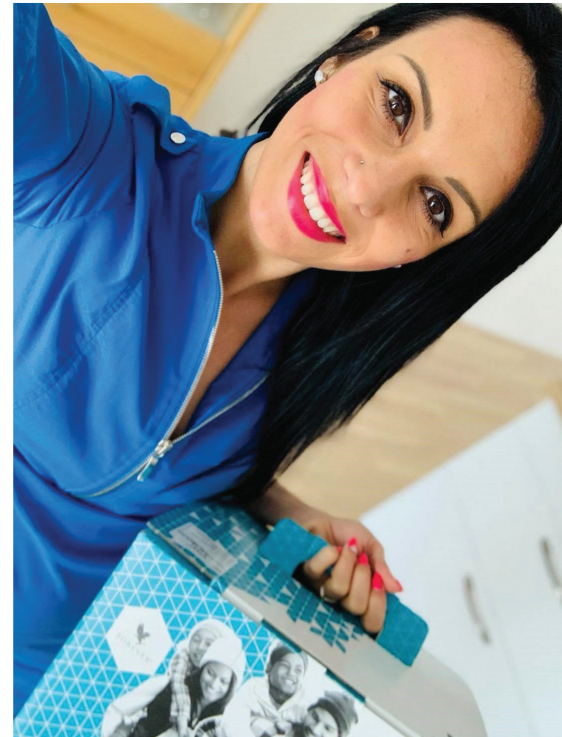
Sokat gondolkodtam, hogy mit és hogyan tudnék beletenni a sokszor nem létező időmbe, de aki keres, az mindig talál megoldást. Így illesztettem be ismét a három hónapos kisfiam és a másfél éves kislányom mellé a mozgást és az önfejlesztést.

Megfogadtam magamnak, hogy legalább hetente ötször fogok mozogni, ami legalább heti három futás (hajnalban, alvásidőben vagy akár késő este), két-három alkalommal jóga (amit a gerincem mindig hálásan megköszön) vagy otthon végezhető aerob jellegű mozgások.

Amit számomra a legnagyobb kihívás volt beilleszteni, az az önfejlesztés. Nagyon szeretek olvasni, hiányzik is, de most egyelőre maradnak a hanganyagok. Így minden alvás alkalmával füles van a fülemben, és ha épp nincs csapatmeetingünk és nem azt hallgatom, akkor egy-egy hanganyag vagy hangoskönyv szól a fülemben. Hiszem, hogy akinek nincs most ideje olvasni, az is tudja fejleszteni magát akár főzés, takarítás vagy épp esti relaxáció közben.

Azt gondolom, ha nekem sikerült ezeket behozni az életembe két ilyen kicsi gyerek mellett, akkor mindenki képes megtalálni a napjaiban azt a szükséges időt, ami feltölti őt. Szerintem ez a kulcs, hogy igazán kiegyensúlyozottak tudjuk lenni: minden nap csinálunk valamit, ami táplálja a testünket és a lelkünket is. Ezt pedig érdemes mindenkinek megtalálnia, és tudatosan, lépésről-lépésre a mindennapi rutin részévé tenni.

Az egészséges táplálkozás mindig is fontos volt számomra, de mióta édesanya vagyok, még jobban figyelek arra, hogy amit eszünk, az ne csak finom, de igazán tápláló és vitamindús legyen. Végtelen nagy boldogsággal tölt el, hogy látom a lányomon, mennyire szereti a zöldségeket, gyümölcsöket, és ha választania kell egy kocka csokoládé vagy brokkoli között, akkor a brokkoli után nyúl (remélem ez így is marad).



Amit viszont biztosan tudok, hogy egy testünk van, amiben a lelkünk lakozik, ezért érdemes óvni, ápolni, vigyáznunk rá. Ezt pedig nem lehet elég korán elkezdni. Tudom, hogy közhely, de így van: ha nincs egészség, akkor semmink sincs... Az elmúlt időszak be is bizonyította ezt nekünk. Mégis mi itt, a Forever nagy családján belül nagyon szerencsésnek mondhatjuk magunkat, hiszen az a munkánk, hogy ezt az egészségtudatosságot, pozitív gondolkodást és a Forever csodás termékeit megmutassuk, elvigyük mások életébe.

Rex megálmodta, hogy hogyan tudjuk jobbá és szebbé tenni mind a családjunk, mind pedig a környezetünk életét, akár a termékek akár az üzleti lehetőség által. Áldottak vagyunk, hogy egy ilyen üzenetet vihetünk tovább, hiszen: "A Forever ereje, a szeretet ereje". - Rex Maughan

