



BAJKÁNNÉ VITÉZ KRISZTINA
Manager
természetgyógyász

FIATALON, FITTEN EGYENSÚLYBAN *40 felett*

Egyensúlyban önmagammal, boldogan, tudatosan és még mindig fiatalon negyven felett is – nálam mindez mostanra lett teljes. Elmondom, milyen állomásokon át juthatsz te is idáig!

Amikor számot vetettem azzal, hogy mi teljesezhet ki még az életemben, amikor már a gyerekek felnőtté váltak, feltettem magamnak a kérdést: hogyan is tovább? Mit szeretnék még a családi léten kívül, felül? Mi lehet még az utam? Ekkor indult el életem második szakasza sok változást hozva magával. Egy életforma, egy életstílus, mely megalapozta azokat a lehetőségeket, melyekkel aztán élni tudtam.

1. Életszervezés

A Forever Manager szintje adta meg számomra azt a változást, hogy képes legyek kibontakoztatni a bennem rejlő lehetőségeket. Ezáltal értem el, hogy egyre több szabadidő álljon a rendelkezésemre. Olyat, amelyben már én is fontos vagyok, nem csak a család és a gyerekek. Jól működő logisztikával a családi teendők és a Foreverben végzett munka összeegyeztethető.





2. Önképzés

Eljött az idő: több tudásra vágytam, hogy ezzel is segítsem a változást, átalakulást. Elindultam a természetgyógyászati világ csodái közt. Örülök, hogy a Magyar Természetgyógyászati Akadémia diákja lehettem, ahol olyan lelki és szellemi út rajzolódott ki, amit örömmel követtem, s követek. Theta Healing-konzulens és a Végtelen

Teremtés Est Oktatója lettem, mellette egy csodás léleksuliba is járok, ami szintén sokat ad hozzá az életemhez. Így lesz s lett csodásan kerek az egész, mert test, lélek, szellem egysége adja meg a teljességet. A Forever biztosítja a test igazi minőségi táplálását, miáltal testünk működése még tökéletesebbé válik.



3. Életmódváltás Foreverrel

„Negyven felett egyre fiatalabban, csinosabban, egészségesebben léteztek” - szölt az elhatározás, melyben titkos vágyként élt bennem legjobb formám, énem előhozatala is. Majd egy évvel később jött a valódi döntés, és mellé a cselekvés. Számomra a Forever-termékek mindig is adottak voltak, nagy mennyiségben használtam, s használom ezeket azóta is. Természetgyógyászként még nagyobb szerepet kaptak az életemben, igaz a családom életében is mindenki igazi nagyfogyasztó. Tényként tudatosult bennem, hogy ha másképpen szeretnék kinézni, ahhoz mást kell tennem, mint eddig. Innen egyenes út vezetett az életmódváltáshoz. Ehhez nagyon sok segítséget adott cégünk C9 és F15 programjainak használata. Igazi lendületet kaptam általuk, sikereket, ahogy változtam - szó szerint megreformálták az életemet. Szükségem is volt rá, mivel négy gyermek anyukájaként elég sok fizikai kihívással néztem szembe.

Ezek bő fél év után mind a múlté lettek. Egy éve nemcsak, hogy visszanyertem jó közérzetemet, de testileg, szellemileg, lelkileg is teljesen kicserélődtem. Elmondhatom, hogy negyvenhárom évesen jobban érzem magam, mint valaha, szellemi és mentális szempontból is.

Ehhez, hogy idáig eljussak, a C9 és az F15 programok folyamatos végzése mellett igen sok vitamint ásványi anyagot vettem magamhoz, és természetesen azóta is. Ezáltal a vitalitásom szuper lett, a bőröm állaga és rugalmassága huszoneves koroméval megegyező, ha nem jobb... (valljuk be: ez minden nőnek fontos). Bevallom, nem sajnáltam magamtól semmit, mert éreztem, hogy a szervezetemnek szüksége van rá a teljes megújuláshoz, és minden támogatást meg kell, hogy adjak számára, ami csak lehetséges. Hálás vagyok érte, hogy Managerként meg is tehetem.



4. Étkezési szokások

A táplálkozásban szigorítást alkalmaztam, a cukor, a glutén, az édes gyümölcsök elhagyása mellett a tej, mint ital is kikerült az étrendemből. Előnyben részesítettem a halakat, a szárnyasokat, és fehér húsokat. A vörös húsok? Inkább csak módjával. Tenger gyümölcseihez ritkán jutok hozzá igazán finom, friss formában. Zöldségek viszont bőven kerültek az étrendembe. A tojásnak minden formáját szeretem, és eszem is belőle rendszeresen. Ha nagyon rohanósra sikerül egy napom, akkor az Lite Ultra shake és a fehérjeszeletek a legjobb útitársak. Az édességek között is van bőven lehetőség. Barátnőim többször megleptek saját készítésű, egészséges édességekkel, mely a cukor- és a gluténmentes diétámba belefért. Olyannyira megkedveltem, hogy a családi hagyományos sütemények mellett készítek egészségesebb változatokat is, mára a családom is megkedvelte ezeket.

Nagyon hálás vagyok azért, mert visszakaptam önmagam, és a helyzet azóta is csak jobb és jobb lett. Nem kérdés, és nem is téma a változókor, mert úgy érzem, ezen gondolkodni még igencsak ráér. A testi, lelki, szellemi frissesség igazán sokáig fenntartható, ha teszünk érte.



5. Rendszeres mozgás

Oh, igen, a C9 és F15 programok fontos pillére a mozgás. Nálam ez minden, ami jól esik, amihez épp kedvem van. Nem állítom, hogy nem mozoghatnék többet, de hát ki tökéletes...? Egy kis kerékpározás, egy kis jóga, egy kis túrázás, egy-egy nagyobb séta, tánc... a lényeg, hogy közben jól érzem magam. Mert azt vallom, ha valamit kényszerből csinálunk, az nem annyira hasznos, mintha szeretetből, jó érzésből tesszük. Persze a programok sok jó ajánlatát érdemes követni mozgás terén is, például hogy minden cardio mozgás segíti a hatásfok növelését, és a szép izomzat kialakítását.



6. Stresszkezelés

A stressz ugyan jelen van az életemben, viszont ezen nagyon jól átsegít a megfelelő étrend, ennek részeként a Forever termékek. Természetesen ehhez a szemléletváltás és a tudatos gondolkodás is nagyban hozzájárult. Ma már jól tudom kezelni a megoldandó feladatokat. A közérzetem kiemelkedő, energiám bőven van, sőt még sokszor több is, mint kell. És mindez egy elhatározás következménye. Egy döntése, egy hozzáállásbeli változtatásé.



Hálás vagyok a lehetőségnek azért, hogy tehettem magamért, és tehetek azóta is. Hálás vagyok a Forever termékek életminőségemre gyakorolt hatásáért és a lelki megújulásért. És ami fontos: ha én jól érzem magam, mindenki más is a környezetemben így lesz ezzel, mert hatással vagyunk egymásra. A mosoly, a derű, a jókedv, a pozitív kisugárzás mind olyan tényező, mely által jobban érezzük magunkat. Ez az én esetemben még jobban jelen van, mint valaha.

Ma már tudom azt is, hogy a prevenció sokkal fontosabb, mint eljutni oda, hogy a már kialakult problémákat kelljen megoldani. De - mint saját példám is mutatja -, semmi nem lehetetlen. Némi szándék, akarat, cselekmény: és meglesz a várva várt eredmény. Érezzük jól magunkat a bőrünkben! Érezzük jól magunkat minden téren! Szeretettel kívánom ezt Nektek is.

