

Barbara Sviežená

E-book

UŽ SOM VYSKÚŠALA VŠETKO!

**4 dôvody, prečo jeme emočne
a čo s tým**



4 HLAVNÉ DÔVODY, PREČO JEME EMOČNE A ČO S TÝM

Častokrát sa stretávam s vetou:
„Už som vyskúšala všetko“.

ČO JE TO „VŠETKO“?

Čo „VŠETKO“ sme my **schopné urobiť** pre našu zmenu, **pre zmenu** nášho tela, nášho vzhľadu a nášho života?

Odpovede sú v podstate podobné:

Investovala som do rôznych:

- prostriedkov na chudnutie,
- nespočetných typov diét,
- odborných aj neodborných výživových plánov,
- výživových doplnkov na podporu chudnutia

Naozaj úprimne a s vierou v dobrý výsledok. A výsledky aj boli. DOČASNE.

Skúsila som prostriedky, ktoré mi **sľubujú iné zmeny** a poskytnú **chudnutie**. Poradenstvo, koučing, alternatívne terapie....Na chvíľu **zabrali. DOČASNE.**

Snažila som sa jesť menej a zdravšie, nejesť, jesť inak. **Študovala** rôzne zdroje, **nakúpila si knihy, sledovala výživových guruov**. Menila som svoj životný štýl, **nakupovala** alternatívne, drahšie a **zdravšie potraviny** a kuchynských pomocníkov, **hľadala lepšie recepty**....ale už to nerobím...lebo som sa vrátila k tomu starému a osvedčenému. **Všetko to bolo len DOČASNE.**

Investovala som kopu peňazí **do permanentiek, do fitiek, trénerov, koučov** v čase, keď som bola motivovaná, ale **nevedela som dlhodobo vydržať. Len DOČASNE.**

Pri záchvate motivácie som si **nakúpila športovú výbavu**, stacionárne bicykle, činky, podložky, bežeckú obuv, či paličky...**už je to ale odložené...nemám na to veľmi čas a ani sa mi skutočne nechce**, pretože to **fungovalo len DOČASNE.**

Ja sa už **dlho venujem osobnému rozvoju**, absolvovala som **rôzne kurzy, semináre, workshopy**, prečítala knihy...ale toto jedno nedokážem zvládnuť ...alebo **len DOČASNE.**

Absolvovala som viacero výziev na mnohých platformách, mám **zakúpené členstvo v cvičebných programoch** a som v mnohých **podporných skupinách**...moja **aktivita a záujem však trvá vždy len DOČASNE.**

MOŽNO SI TY SPOMENIEŠ NA TIE SVOJE SPÔSOBY, KTORÝMI SI HĽADALA CESTU VON.



TAK PREČO TO VLASTNE NEJDE PODĽA TVOJICH PREDSTÁV?

ALEBO LEN DOČASNE?

Keď sa pozrieš okolo seba na Tvoje známe, príbuzné, priateľky, priateľov či kolegyne/kolegov...
koľkí z nich chudli alebo chudnú?

Kolík z nich aj skutočne zhodia pár kíľ, avšak... DOČASNE.

Kolík z nich sa skôr či neskôr opäť vrátia tam, kde začali?

Je to skutočne LEN otázka času, kedy svoje stratené kilá získam späť?

Prečo sa nám prestáva dariť a dokola skúšame to isté?

Sme sústavne, z každej strany **atakované témou CHUDNUTIA a ŠTÍHLOSTI.**

Táto **téma** sa stala **novodobým náboženstvom.**

Je to **najviac vyhľadávaná téma** a vždy nás vzrušuje, ak sa niekomu známemu podarí úspešne schudnúť.

Vidíme **fotky „pred a po“**. **“PO” - zachytené v momente úspechu, v momente dosiahnutia cieľa.**

Vidíme **lákové reklamy, uveriteľné príbehy, šťastné konce**, oddávame sa snívaniu o lepšom, zdravšom a krajšom tele a **všetci nám sľubujú, že práve s nimi to bude inak...**

Ale čo je na druhej strane?

Čo je na druhej strane našej DIÉTNEJ KULTÚRY?

Čo je tá odvrátená strana, ktorú nám neukážu, keď nás lákajú na super postavu?

Na chudnutie bez bolesti a odopierania?

Kolko nás stoja dôsledky diétneho šialenstva? Aká je skutočná hodnota a zmysel večného chudnutia?

A teraz naozaj nejde len o financie.

Ide o následky zdravotné a psychické.

**Kolko pocitov viny, hanby, zlyhania, sebanenávisti, neprijatia, bolesti a zúfalstva si každá z nás prežila v tajnosti, sama v sebe. To je to, čo sa neukazuje. To je tá skutočná, nepredajná, pravda.
Tá sa na sociálne siete nehodí.**

Každý zo **spôsobov chudnutia** mal pre nás **v danom momente zmysel a bol malým dielikom na ceste**. A každý zároveň viedol k uvedomeniu, **že som zas zlyhala**.

Väčšina mojich **klientiek** prichádza s tým, že hlboko **NEVERÍ**, **že to tentoraz dá**.

Už neveria, že ďalší spôsob diétovania, zmeny stravovania či cvičenia zmení ich telo.

Sú o tom **hlboko presvedčené**, ale väčšinou si to ani neuvedomujú. Že do ďalšieho pokusu o chudnutie **vstupujú s vierou v úspech**. A vieš čo?

Majú pravdu...lebo **príde len to, čo očakávajú...**

Nie, nie ... **toto nie je ezo e-book** ani ďalšia motivačná minikniha o tom, že dosiahneme všetko, čo chceme, ak vieme ako na to...

Toto je e-book o 4 hlavných dôvodoch, prečo všetko vyššie spomenuté nebude fungovať, ak trpiš emočným jedením a tvoj vzťah k jedlu je.....komplikovaný. Ak tento e-book s Tebou doteraz rezonuje, pravdepodobne teraz odhalíš skryté príčiny tvojho trápenia.



4 HLAVNÉ DÔVODY, PREČO SA TI NEDARÍ NAVŽDY SCHUDNÚŤ

V honbe za štihlejšim ja hľadáme riešenia v oblasti výživy a pohybu.

Toto je náš vnútorný monológ:
*Viem, že **by som mala inak jesť**.*

Menej jesť.

Nejesť sladkosti.

Nepiť tie sladené nápoje.

Neprejedat' sa.

Nejesť medzi jedlami.

Vynechať prílohy.

Jesť viac zeleniny.

Jesť menej pečiva.

Necukriť.

A ešte kopec ďalších pravidiel....ktoré nejakú nedokážem udržať...

Riešenie ale nepríde zvonku.

Riešenie nie je v dodržiavaní pravidiel, ktoré ti niekto nastaví. Niekto múdrejší ako ty. Múdrejší ako tvoje telo. Nejaký expert na tvoj život.

Lebo taký neexistuje.

Lebo **najväčší expert na tvoje telo a tvoju optimálnu váhu je práve tvoje telo.**

Ktorému si už dávno prestala veriť.

A ku ktorému sa potrebuješ vrátiť.

Cez **obnovený vzťah k sebe**.

Takže to, čo je za tvojou „neschopnosťou“ držať nejaký systém stravovania a pohybu, nie je tvoja neschopnosť. Nedisciplinovanosť. Nedostatok vôle. Nedostatok času. Nedostatok energie. Tak sa na to pozrime...



1. DÔVOD

NEDOSTATOK SEBASTAROSTLIVOSTI



Najzákladnejšie potreby na úrovni fyziológie sú: jedlo, pitie, spánok, oddych a teplo. Tieto potreby sú univerzálne a sprevádzajú ľudské pokolenie od počiatku. Ak ich máme prirodzene naplnené, sme zabezpečení, cítime sa v bezpečí.

A teraz dôležitá informácia: JEDLO JE PRIMÁRNA POTREBA. Umožňuje prežitie a ovplyvňuje kvalitu nášho života a zdravia. Je to to najpodstatnejšie, čím vyjadrujeme vďačnosť, úctu a lásku sebe samým. Masáže, kino a káva s kamoškami sú nadstavbou.

Mnohí z nás majú k jedlu komplikovaný vzťah. Niektorí ho chápe ako nevyhnutné zlo. Niektorí ho jedlo zdržiava od dôležitejších vecí, ktoré je potrebné spraviť. Nemáme na jedlo čas. Nemáme čas na to najdôležitejšie – na vyjadrenie si lásky. Jedlo do seba hádzame. Jedlom sa trestáme, alebo odmeňujeme. Jedlo slúži na uspokojenie iných potrieb. A jedlom sa prejedáme. Hodiny hladujeme a potom si doprajeme. Následne riešime, čo je zdravé a čo nezdravé, z čoho sa priberá a z čoho nie. Jedlo sa stalo predmetom seba-manipulácie. Nenávidíme ho aj zbožňujeme. Jednoducho, máme s jedlom komplikovaný vzťah.

**ZABÚDAME...ŽE JEDLO JE LEN POTREBA, KTOROU SI VYJADRUJEME LÁSKU.
TO JE SEBASTAROSTLIVOSŤ.**

Kedy sa to stalo, že sme si prestali venovať pozornosť na úrovni bazálnych potrieb? Kedy sme prestali milovať seba a svoje telo? Kedy sme začali potláčať naše primárne potreby?

A ak nie sme uspokojení na úrovni primárnych potrieb, ako vôbec môžeme naplniť tie na vyšších úrovniach?

Čo s tým?

Sebatarostlivosť na základnej úrovni znamená, že si dopraješ jedlo, keď máš hlad a ješ toľko, čo potrebuje Tvoje telo. Ješ to, čo Ti slúži a z čoho máš energiu, vitalitu a zdravie. Ješ v súlade so svojim telom. Nie to, čo povedia tí múdri. Ale len to, čo za múdre považuje Tvoje telo. Nielen vo vzťahu k jedlu. Ale aj vo vzťahu k pitiu, vo vzťahu k spánku, oddychu a teplu. Že sa o seba staráš tak, ako by si pre seba bola malým bábätkom. S nehou, prijatím a obdivom.

Otázka pre Teba:

Kolko sebastarostlivosti venuješ sebe?

Ak sa o seba nestaráme na tejto základnej úrovni tela, potom je všetko ostatné len ilúzia. Žiadny systém stravovania, žiadna diéta, ani obmedzovanie nevyrieši natrvalo komplikovaný vzťah k sebe a jedlu a nedostatok sebastarostlivosti. Tam potrebujeme začať. Počúvať svoje telo a milovať ho tak, ako ono miluje nás.



2. DÔVOD

NESPRACOVANÉ ŽIVOTNÉ TÉMY

V živote zažívame nádherné aj ťaživé obdobia. Sú chvíle, kedy sa cítime spokojne a naplnené a chvíle, kedy cítime hlbokú frustráciu a nespokojnosť. Aj keď máme obrovské spektrum emócií a ich kombinácií, v skutočnosti sa odvíjajú od troch základných pocitov.

Základné pocity sú viazané na **primárne emočné potreby**. Máme potrebu **bezpečia, potrebu lásky a potrebu validácie vlastnej hodnoty**. S tým sa rodíme. Ak ktorúkoľvek z týchto potrieb nemáme hlboko vysýtenú v najzraniteľnejšom období života, potom sa celý život potýkame s emóciami úzkosti, smútku a hanby.

Bezpečie pre nás znamená, že sú veci na poriadku. Tak ako sú. Máme svoje miesto a poznáme hru, ktorú hráme. Chápeme, kto je mama a otec, a aké sú ich role. Všetko je vždy na svojom mieste. Ak toto necítime v detstve, vyvíja sa u nás silná potreba kontroly. **Prestávame dôverovať plynutiu a začíname kontrolovať**. Keďže však nie sme schopní kontrolovať všetko a všetkých, aj nepatrná strata moci nad chodom vecí a situácií v nás vyvoláva úzkosť.



Láska pre nás znamená, že sme milovaní bezpodmienečne. Málokto z nás to zažil a sami s tým máme problém. Nedostatok hlbokej bezpodmienečnej lásky, na ktorú máme právo, v nás vyvoláva hlboký smútok a žiaľ. Vytvárame si stratégie, aby sme to necítili, aby to nebolelo. Kompenzujeme si nedostatok lásky rôznymi mechanizmami, a stále tú stratenú lásku hľadáme.

Validácia vlastnej hodnoty znamená jednoducho – že sme dobrí tak ako sme. Každý z nás to potrebujeme cítiť a zažiť v detstve. Tak ako si, si dosť. A vieme, že mnohí z nás to necítili. Kotvíme si tie vety, ktoré sú nám dokola opakované...vytvárajú našu identitu, našu predstavu o sebe. Že takto ako sme nie sme dosť. A to v nás vyvoláva pocit hanby. Hanba je pocit, ktorý nás denne sprevádza. Tiež od nej utekáme, utekáme do **perfekcionizmu, kontroly, neskutočného tlaku na výkon, dosahovania výsledkov, túžby mať viac a viac ..a byť viac a viac...**

Úzkosť, smútok a hanba sú primárne emócie, ktoré nechceme cítiť. Lebo bolia.

A tak utekáme.

Do myšlienok, do sekundárnych emócií, ktoré sú pre nás zrozumiteľnejšie, do práce, do výkonu, do nakupovania, sexu, alkoholu, vzťahov...alebo do **jedla**...to všetko pomáha zbaviť nás prvotnej bolesti.

Komplikovaný vzťah k jedlu je len odrazom komplikovaného vzťahu k sebe.



2. DÔVOD

NESPRACOVANÉ ŽIVOTNÉ TÉMY

Otázka pre Teba:

Ktorú emóciu zvykneš zajesť?



Čo s tým?

Asi vieš, že na chápanie, spracovanie a prijatie vlastných emócií neexistuje jednoduché riešenie a instantný návod. Mnohí z nás dokonca ani netúžia vracieť sa k starým témam, krivdám či bolestiam. Ani to nie je potrebné. Je ale veľmi dôležité vrátiť sa k sebe a do seba.

Téma jedla, zajedania, prejedania, nejedenia, diétovania, kontroly jedla a manipulácie s jedlom zdanlivo nesúvisí s tým, čo sme prežili. No je to skutočné len zdanlivé videnie. Možno je toto niečo, čo fakt nechceš počuť. Ale pravda je taká, že kým nespracuješ svoje hlboko skryté boľavé témy, tvoja túžba po štihlosti a vyváženom živote sa bude stále dokola rozpadáť. Ak v sebe nosíš **potlačené, vytesnené, nepustené a nepreboľené témy, v tých zraniteľných chvíľach sa Ti budú pripomínať. A ak tvojim mechanizmom na úľavu od bolesti, teda úzkosti, smútku či hanby je práve jedlo, potom práve jedlom si budeš kompenzovať tieto nespracované záležitosti.**

Pred tým, ako si začneš vytvárať intímny vzťah so sebou, dovoľ si zamerať sa na emócie, ktoré nechceš cítiť. Dovoľ si cítiť ich. Dovoľ si prijať ich. Daj im právo na existenciu a neutekaj od nich jedlom.



3. DÔVOD

NEDOSTATOK RADOSTI

Už som mala dlhodobý manželský vzťah, zdravé milé dieťa, vlastnú domácnosť a domov, atraktívnu prácu so stabilným príjmom, fajn priateľov a kolegov, dobré susedské vzťahy, životnú rutinu, istotu a zabezpečenie. Bola som stále mladá, krásna a štíhla žena s pružným telom. Môj život ma mal hlboko naplňať. Mala som byť predsa šťastná. Tak nám to sľubujú.

Robila som predsa všetko, čo som mala. Čo sa očakávalo. Urobila som školu, dokončila som najvyššie vzdelanie, obhájila titul PhD. vo vedeckej oblasti. Vydala som sa, porodila dieťa, mala som výsledky. Dobré výsledky. Bola som výkonná v práci. Nikdy som sa nenudila. Stále som mala čo robiť.

Ráno sa vychystám, vychystám dieťa, ide sa do škôlky, do práce, z práce do obchodu, do škôlky, domov, domáce práce, príprava večere, rýchlo, rýchlo, aby som všetko stihla čo treba, aby bolo všetko ok, a všetci mali, čo potrebujú... všetko som vždy stihla. Všetko som spravila, čo som považovala za dôležité. Mohla som si vydýchnuť. A potom... večer som sa tak či tak prejedla. Alebo opila, alebo aj jedno aj druhé... nič z toho, čo som celý deň robila, ma nenapĺňalo...alebo napĺňalo...šťasti. Tak trochu... nie úplne... vlastne som robila, čo som nechcela robiť, bola som s ľuďmi, s ktorými som nechcela byť a na mieste, kde som netúžila byť. Žila som život, ktorý sa odo mňa očakával, ale ja... ja som sa v ňom cítila ako cudzinka. Barbara... nedokázala som cítiť skutočnú radosť, skutočnú vďačnosť, skutočné prijatie, skutočnú nelipnúcu lásku a vlastnú hodnotu. Necítila som k sebe lásku, úctu ani rešpekt. Život sa mi dial, životu som otročila. Život sa žil sám a ja som bola hlboko v sebe frustrovaná, nešťastná, napätá, smutná, úzkostná, nahnevaná, užialená a večne nasratá. Na všetko, na každého, na systém, situácie, ľudí, manžela, dieťa a hlavne na seba... nič mi nedávalo zmysel. Bola som fungujúca, dobre nastavená mašina, vždy pripravená explodovať.



Zvonku to všetko vyzeralo naozaj skvelo. Ale bola to ilúzia. Hra pre svet. Moja osobná dráma. Keď som sa úprimne pozrela na ktorúkoľvek oblasť môjho života, všade som videla nedostatky. Videla som púšť. Nič nebolo dosť dobré. Nič ma nenapĺňalo radosťou. Takou tou skutočnou radosťou.

Ak nám rôzne oblasti nášho života neposkytujú dostatok naplnenia, potešenia a radosti, potom hľadáme alternatívne zdroje rýchlej, lacnej a účinnej zábavy či úľavy. Sociálne siete, vtipné videá, drogy, alkohol, čokoláda či zakázané jedlo majú presne ten efekt, ktorý potrebujeme.



3. DÔVOD

NEDOSTATOK RADOSTI

Otázka na Teba:

Koľko času v bežnom dni sa úprimne raduješ?



Čo s tým?

Myslím, že už vidíš mnohohrstvovú súvislosť medzi jedlom a celkom inými životnými témami. Asi už vidíš, že len zmena stravy a pohybu nemusí vyriešiť tvoj problém s telom a priberaním. Asi už chápeš, že je potrebné sa pozrieť súbežne aj na ostatné záležitosti, ktoré sa netýkajú jedálňička. Nechcem samozrejme preceňovať pocit či potrebu šťastia. My nemáme v skutočnosti žiadnu potrebu šťastia. My máme potrebu žiť naplnený zmysluplný život. My máme potrebu cítiť sa v svojom živote dobre. Žiť dobrý život. Prijať sa tak ako sme. Byť voči sebe láskavý a pravdivý. Kým v sebe cítime frustráciu z nenaplneného života, bude pre nás jedlo utešiteľom...mimochodom, chcem ešte doplniť svoj príbeh....moja hlboká zmena neznamenalala zmenu partnera, domova, práce, priateľov ani miesta...nenastala žiadna zmena na úrovni prostredia či vzťahov. Jediná skutočná zmena, ktorá znamenala úplnú transformáciu, sa odohrala vo mne.

Neponúkam Ti vety typu: Raduj sa z toho čo máš! Buď za všetko vďačná a ži v ľahkosti.

Lebo kým potrebuješ jedlo ako utešiteľa, tak to nepôjde. Možno ešte nie si pripravená. Možno ešte nevidíš, možno ešte nechceš. Možno jednoducho nevieš ako. Ako sa radovať, keď si zahltená životom. Avšak tam je cesta. Tam je sloboda. Tam je Tvoja budúcnosť, keď sa rozhodneš vystúpiť zo svojej mentálnej kľetky.



4. DÔVOD NEUSPOKOJIVÉ VZŤAHY

Vzťahy sú pre nás absolútnym základom života.

Avšak vzťahy s emočne nezrelými ľuďmi vedia byť veľmi zraňujúce a vysilujúce.

Ak naši rodičia, partneri, priatelia či kolegovia nie sú schopní hlbokého spojenia so sebou a s nami na emočnej úrovni. Ak sú apatickí či chladní voči našim pocitom. Ak nie sú schopní či ochotní rozprávať o hlbokých, citlivých a boľavých témach. Ak ostávame s našimi pocitmi a potrebami nevypočutí. Ak sme súdení, odmietaní či vysmievaní za našu autenticitu a prežívanie. Ak sme tlačení do emočnej vyprahnutosti. Ak pre zachovanie pokoja, kludu či rodiny ako takej, musíme potláčať svoje prirodzené prejavy.

V blízkosti takých ľudí sa môže častejšie stať, že sa prejeme. **Prejedanie či nadmerné jedenie je vtedy kompenzáciou za nenaplnenie emočných potrieb**, ktoré prirodzene vo vzťahoch máme a máme na ne právo. **Jedlo je proste láska.** Je symbolom citovej blízkosti, naplnenia, hrejivej náruče, objatia a bezpečia. Ak tieto pocity nezažívame, potom nám ich **jedlo vynahradí**. Ďalšia diéta či odopieranie jedla je potom krutým trestom, v ktorom nedokážeme dlhodobo fungovať.





4. DÔVOD

NEUSPOKOJIVÉ VZŤAHY

Otázka pre Teba:

Ako veľmi sú tvoje emočné potreby vo vzťahoch naplnené?

Čo s tým?

Jediná zmena, ktorá je v tomto bode potrebná, je zmena vzťahu k sebe. Potrebujeme zistiť, čo skutočne cítime, čo skutočne prežívame, kým sme a čo potrebujeme. Či sú naše potreby naplnené. Či si ich dokážeme naplňať sami. Ako a čím si ich naplníme okrem jedla. Viem, nie je to jednoduché. Ale chce to jednoduché techniky. **Chce to praktizovanie až triviálnych spôsobov sebapozorovania. Sledovania, ako sa teraz a tu mám. Čo cítim. A ako sa chcem cítiť.**

Uvedomujem si, že to, čo som tu napísala, môže byť práve Tebe veľmi vzdialené. Možno sa Ti ani nechce veriť, že toto sú dôvody, prečo sa Ti nedarí natrvalo schudnúť. A ja hovorím – ÁNO. Tieto 4 dôvody – **nedostatok sebaopatrovania, nespracované boľavé témy, nedostatok radosti a vzťahy s emočne nezrelými ľuďmi** – sú skutočnou príčinou cyklického chudnutia a priberania, ktoré sa Ti deje.



Môžeš tento e-book odložiť a už sa k nemu nikdy nevrátiť.

Je to tak v poriadku.

Ale **tisíce žien**, ktorých sa dotkli moje slová, **už vedia kadiaľ kráčať.**

Štíhle, pekné, zdravé telo nie je zárukou zmysluplného života.

Naším **cieľom nie je štihlosť.**

Naším skutočným **cieľom je zmysluplný život.**

Dôverný vzťah so sebou.

Úcta a rešpekt voči sebe.

A ako vedľajší benefit – **prirodzené nenásilné chudnutie s láskou k telu.**



KTO SOM?

Som nutričný kouč, sprievodca a mentor. Odovzdávam, motivujem a sprevádzam ženy aj mužov na ceste von z emočného jedenia, na ceste k sebe.

Vyštudovala som genetiku a molekulárnu biológiu. Dlhé roky v laboratóriu ma naučili pokore k vede a poznaniu. Posledných 12 rokov sa do hĺbky venujem výžive v každej jej podobe. Pôsobila som ako poradca v oblasti výživy, lektor, odborný garant aj autor kurzov o výžive.

Pochopila som, že jedlo môže byť odmenou, trestom aj drogou, že vplýva na telo, aj dušu. Mojou nosnou témou je emočné jedenie a prejedanie, ktoré ma roky sprevádzalo.

Mojim poslaním je odovzdávať nový pohľad na výživu ako cestu k sebeúcte, sebaláske a pochopeniu svojich emócií.

Sama som prekonala niekoľko závislostí, prekonala som emočné jedenie, prekonala som vlastné zafixované vzorce správania, sebalútosť, neúprimnosť a ilúzie o sebe a živote...Dnes viem, že všetko čo som prežila bolo najväčším darom pre mňa a tento život...aj vy ste sami sebe darom, aj vo vašom príbehu je neskutočná sila. Všetko sa to deje, aby ste našli odhodlanie zmeniť to.

Viac o mne a mojich službách nájdeš na www.barbarasviezena.sk

Viac o emočnom jedení nájdeš v mojej FB skupine: [Emočné jedenie, psychika a výživa](#)

Ďakujem za dôveru.

RNDr. Barbara Sviežená, PhD.



Páčil sa Ti e-book?

Už čoskoro otváram opäť brány **28-dňovej výzvy Skoncu s emočným jedením**, ktorú absolvovalo **viac ako 1400 žien**. Nie je len o prejedaní, práve naopak. **Zahrňa nastavenie mysle**, vzťahu k sebe, k jedlu a telu. **Krok za krokom a deň po dni** Ťa vediem od emočného k intuitívnemu jedeniu. Bude tam **všetko, čo potrebuješ, aby si to tentoraz naozaj DALA**.

Sleduj ma na [facebooku](#) alebo [instagrame](#) a odchyť všetky dôležité novinky.