

„Csak egy gyors jelentkezés és köszönet

Kedves Tünde!

Talán halványan emlékszel még rám, 2017 év elején két hónapig jártam Hozzád tornázni. Azért kerestelek meg annak idején, mert 2016 nyarán, korai stádiumban elvesztettem egy ikerterhességet, ami után teljesen összezavarodott a hormonháztartásom, kiderült, hogy inzulinrezisztens vagyok, sehogy sem akart összejönni az újabb terhesség, és még olyan hasi fájdalmak is jelentkeztek, amelyek alapján endometriózisra kezdtem gyanakodni. Ez utóbbi végül nem igazolódott be, de biztos, ami biztos, jártam a csoportos órákra, egy hónapig makrobiotikáztam, a kora tavaszi intenzív tanfolyamot pedig már pozitív teszttel zártam. November végén megszületett egészséges kislányom, X.

Idén töltöttem 38. életévemet, és év elején a férjemmel elkezdtünk gondolkodni a „kistesó-projektben”, aminek mielőbb össze kellett jönnie, már csak a korom miatt is. Azonban a szülés óta még nem állt helyre a hormonrendszerem, összevissza ciklusaim voltak, ráadásul a januári menzeszem életemben először három nap barnázással kezdődött, ami valószínűleg progeszteronhiányra utalt. Ekkor döntöttem úgy, hogy ismét az Arwen tornához nyúlok, és nekiálltam heti kétszer végigcsinálni az alap-gyakorlatsort. A februári menzeszem már teljesen rendben volt, majd március elején ismét barnáztam három napig, és bevallom, egy pillanatra megingott a tornába vetett hitem, pedig nem kellett volna: a barnázás elmúlt, a menzesz azonban elmaradt, úgyhogy teszteltem, és legnagyobb meglepetésemre pozitív lett. A torna egyetlen ciklus alatt helyrebillentette a hormonháztartásomat, és hiszem, hogy jelentős részben az Arwen tornának - és Neked - köszönhetem azt, hogy november elején megérkezett kicsi vasgyúróm, Y.

Azért írtam le mindezt, hogy ezzel is bátorítsam hasonló cipőben járó nőtársaimat, hogy adjanak egy esélyt az Arwen tornának, mert tényleg hatásos, nekem már kétszer is bevált!

Köszönöm!

Küldök egy képet a kicsiről.”