

Rebeka története:

### 3 hónap makro

Nagyon szerettem volna önerőből meggyógyulni, s nem megműttetni magam. Ekkor találtam rá Tündére, akinek sokat köszönhetek. Igaz, ami igaz, most nem tartom már az étkezést, de a három hónap önmegtartóztatás, tisztítókéúra nagyon hasznos volt a szervezetemnek. Amiért feladtam az nem maga az étkezés vagy a torna miatt volt, hanem a kimerülés. Napi 9 órát dolgoztam egy bankba, a munkába utazás nekem 1.15 perc oda s ugyanennyi vissza. S heti 3szor eljártam tornázni, ami azt jelentette, hogy aznap este 21.30 előtt nem nagyon értem haza, ekkor 2 órát főztem a másnapi ételeket, majd reggel 6-7-ig a maradékot. Eleinte élveztem, de két hét után agresszívvá váltam, nem voltam kipihent, nem volt kedvem tornázni. Mert azért pluszba még tai chizni is jártam heti egyszer. Amikor szintén későn értem haza. Párommal veszekedtem. Nem segített semmit a főzésnél sem. Mire belejöttem a főzésbe kimerültem idegileg is. Ekkor határoztam el hogy csak 2szer járok el tornázni, így heti 3szor érek csak haza későn, tai chit nem akartam abba hagyni. Tünde szavai mindig a fejembe csengnek, ha cataflámot eszek, akkor csak elnyomom a fájdalmat és sose fog elmúlni. a 3 hónap alatt egyszer volt fájdalom mentes menstruációm, úgy jött meg hogy észre sem vettem. Csodálatos érzés volt. Kiléptem egy 9 éves kapcsolatból, mert babára vágytam, s párom bár nem vallotta be magának, de ő nem. Így meg kellett adni magamnak az esélyt. 1 év elteltével megtaláltam párom, s várom, hogy az élet mit tartogat nekünk. Meglátásom, hogy mind testi és lelki dolgokat egyszerre kell kezelni, s megfelelő karbantartással lehet ép testben ép lélek. A tornát elképesztően jónak tartom. Teljesen átmozgat olyan területeket, amit más módszerrel nem érünk el.