

Szilvia története

4 évvel ezelőtt derült ki az inzulinrezisztencia. Gyógyszert kaptam, elkezdtem mozogni, orvosom javaslatára a 160 CH diétát tartom, leadtam 32 kg-ot. A vérzés zavarok hol rosszabbak, hol jobbak voltak. 2017 nyarán már nagyon vérszegény voltam, vénásan is kaptam vasat. Előző vizsgálatokon évekig 2 cm-es miómát, szeptemberben adenomiózt állapítottak meg. Január elején kezdtem az ARWEN tornát, hetente kétszer az órákon, és még itthon is tornáztam (bár ez nem annyira jó, mert még nem tudom fejből pontosan az összes gyakorlatot). Február elején voltam ultrahangon, sem miómám, sem adenomiózis nincs, csak egy ciszta a petefészekben :-). A torna mellett még futópadon szoktam gyalogolni 1-1 órát, ahogy a munka, család mellett az időm engedi. Nagyon örülök, hogy ilyen gyorsan sikerült javulni, remélem így többet fogok tudni mozogni, hogy a még meglévő pár kg felesleget is le tudjam adni, mert a vérzés zavarok, állandó fáradtság, vérszegénység a sportolásban eddig erősen akadályoztak. A mostani terheléses cukor-inzulin vizsgálat alapján már a metformint sem kell szednem, javultak az értékeim. Nagyon örülök, hogy rátaláltam az ARWEN tornára, szuper.