

„juhuuuu :-) napreedaak..

Lajkam tvoj pristup sa izazovima, zbilja je učinkovit..

Općenito da kažem da zbilja vidim ogromnu promjenu na sebi, prvo u smislu fizičkog izgleda. Nisam napredovala 20%, već barem 60-70% u odnosu kako je to ranije izgledalo. Sad gdje god da se dotaknem je tvrdo, vidim listove na nogama :) ruke po prvi puta formirane, cijelo tijelo generalno jače i izdržljivije. Ovo je najbrže napredovanje i najbrži vidni rezultati od kad treniram (cijeli život se sa nekim aktivnostima bavim, nikad ovako brzo, mogla bi usporedit jedino sa pripremama za repku :)). Moram priznati na početku kad sam tek krenula, bilo je "hmm kakve su ovo vježbe samo ležimo na podu".. ubiti sada shvaćam važnost baš tih vježba, baš tog core-a koji je doprinio upravo ovim pomacima koje spominjem.. a s druge strane kako se kaže u zdravom tijelu zdrav duh - osjećam se puno spremnija za današnji nadolazeći korak prema naprijed u pomicanju vlastitih granica ☺“

Sanja

„Draga Petra, dragi svi,

ludnica mi je svaki dan i nikako uloviti malo mira da vam napišem par riječi...

Peti je tjedan od kad sam s vama, uživam na svakom treningu, a najbolji dio mi je kaj se ne moram nikuda spremati i gubiti vrijeme, samo se bacim na pod .

U ovih 5 tjedana izbacila sam tijesto, kruh, peciva, bijelu rizu, slatkiše, grickalice. Ništa mi ne fali, ali tu i tamo mrknem malo crne čokolade ili komad torte ako idem na neki ročkas. Nemam osjećaj da sam si nešto uskratila, a odlična je stvar i da djeca ne jedu više gluposti jer ih ne kupujem. Leđa i dalje mrvu osjetim, no sve manje, ali ne odustajem, nema predaje.

Poticaj da krenem nešto promijeniti bila je vaga koja je pokazala 90 kg na mojih 162 cm...jutros piše 86,9. Jedva sam dočekala tu šesticu tako da nema zaokruživanja .

Htjela sam svima unutar zatvorene grupe zahvaliti na podršci i savjetima, a Petri na velikom trudu, strpljenju, svim napisanim riječima, slušanju gluposti i velikoj ljubavi s kojom radi s nama.

Volimo te Petra ti si naše sunce.“

Vanja

„Jako mi to paše i nije mi problem organizirati se i držati toga. Za sada samo primjećujem da sam manje umorna nakon jela i nemam one padove energije. Hvala ti što si me podsjetila na disanje, čvrsti trbuh i podvučenu guzu, ja sam to uvijek zvala

„unutarnji korzet“. U stvari si me resetirala i vratila na osnove, ono s čime sam prije bila zadovoljna a nekako putem i uz životne probleme zaboravila. Mislim da smo svi takvi, nemaš vremena pa preskočiš obrok, uzmeš čokoladu, sladoled i juriš dalje. Osjećala sam da nešto ne štima ali previše je bilo tu savjeta jedi ovo jedi ono, tad, sad, nikad i sl...pa izgubim volju za bilo čime. Za treninge, trčim i dalje, vježbam tvoje i jako sam si zadovoljna. Hvala ti i nastavi dalje raditi tako kako radiš, iako možda toga nisi svjesna jako utječeš na ljude oko sebe.“

Željka

„Jedna BIG promjena (nema više "napuhanog" trbuha od hormonalnih tableta) tek sad vidim koliko prehrana utječe na vlastito tijelo (što mi je prije bilo teško za vidjeti obzirom da nikad nije imala utjecaj na moju težinu) - malo čudo! 😊
Veselim se svemu budućem što tek dolazi 😊
Hvala još jednom, velikooooo ko kuća HVALAAA, shvaćam da smo sami za to odgovorni, ali ITEKAKO potaknuti tvojim riječima, dijelima... 😊 😊
Hvalaaaaaalalalalalaa 😊“

Sanja