

15.3.2016

Μια διατροφολόγος έτσι απλά!! Είναι ο άνθρωπος που με βοήθησε να αλλάξω το σίτημα μου και να ανεβάσω την αυτοπεποίθησή μου.

Όταν αποφάσισα να χάσω τα περίττα κιλά ουσιωδώς ξεκίνησα μια προσπάθεια να αλλάξω τον εαυτό μου καθώς είχα 10 κιλά παραπάνω... Η προσπάθεια αυτή για μένα ήταν μαζί πολύ δύσκολο καθώς είχα δοκιμάσει πολλούς και ποικίλους τρόπους και όλοι είχα αποτύχει!! Έμειναι το σημείο όπου ξεκινάει η αποχήτευση και σε κυριεύει η ανασφάλεια.

Στην αρχή λοιπόν της συνεργασίας μου είδα ότι ήμουν να πετύχω και ότι συνέχισα ότι ήμουν να εφιστευτώ έναν εφεδμεμένο ειδικό που ήμουν να βρει λύσεις στα ιδιαίτερα πρόβλημά μου (στάσιμου μεταβολισμού, γυναικολογικών προβλημάτων κτλ). Επίσης ότι τελικά η ποικιλιομότητα των διατηριών δεν είναι βασιστικό επιτυχίας τους, αλλά η βιώσιμη βιοροπονία, οι απλές και εφαρτόγιτες προτάσεις μέσα στην καθημερινοτήτά μου χωρίς να κουράζω ήμουν να με οδηγούν στον στόχο μου.

Ένα μεγάλο ήμουν να με όδους τους επαγγελματίες που είναι βυνηδντοποιήμένοι ή γυώστες της δουλειάς τους.

Στεφάνιακ Σάντρα-Ντάρια.

