

## ISKUSTVA UČESNIKA MARTOVSKOG MAX CHALLENGE-A

### *Zorica Češljević, profesor razredne nastave*

“Razlog mog prijavljivanja za challenge bio je taj da promenim svoje navike. U proteklih mesec dana bilo mi je najteže da se odreknem nekih namirnica koje nisu bile dozvoljene u challenge-u. Ishranu sam korigovala dosta u odnosu na prethodni period. Izbacila sam testo i mleko. Večere su postale mnogo laganije ili bih ih preskočila. Nisam bila gladna. Za doručak sam najčešće jela: musli sa jogurtom, bareno jaje sa salatam, tunjevinu sa salatam, palentu sa kiselim mlekom, voće. Dok sam za večeru uglavnom jela čorbe. Nije mi uopšte bilo teško da prelazim 20 km svake nedelje. Za vreme challenge-a sam otkrila da mogu stalno da pomeram svoje granice izdržljivosti i discipline. Veoma sam zadovoljna postignutim, ali i spremna da nastavim dalje. Mnogo mi je lakše. Više nema nadutosti, bolje spavam, imam više energije... Mnogo mi je značila podrška grupe. Razmenjivanje iskustva, receptata, saveta. Ne verujem da bih sama postigla ovakve rezultate. Preporučila bih svima koji imaju neki zdravstveni problem, onima koji imaju problem sa viškom kilograma, onima koji nemaju redovne obroke, onima koji se slabo kreću, ljudima koji su pod stresom i onima koji su nezadovoljni u bilo kom smislu, jer ovim mogu mnogo pomoći sebi. Svima bih poručila da “sve što hoćemo to i možemo”. Uz pomoć Marine i Aleksandre, divnih i pozitivnih ljudi koje možete upoznati u klubu možete lakše do svog cilja.”

### *Ildiko Gavanski, domaćica.*



„ Prijavila sam se na ovaj izazov prvenstveno da testiram sebe, da li mogu ja to!? Imala sam par kg viška, malo celulita i to se skupljalo unazad par godina. U početku mi nije bilo teško, bilo mi je interesantno. Ali kako se odmicalo vreme bilo mi nekad teško tj bila sam nekad gladna. Uglavnom ono što sam menjala je doručak i večera. Ručak mi je uglavnom ostao uobičajen. Retko sam doručkovala pre challenga. Sada sam uredna i svaki dan imam 3 obroka. Za doručak i ručak sam jela raznovrsno. Bila je to palenta sa „Grekosom“, galette sa humusom, sa povrćem salata, paradajz, paprika, tuna itd. Za ručak grilovano povrće, belo meso, kuvano meso sa povrćem, roštilj. Večera mi je bila skoro dan voće, sa bademom, cimetom, kokosovim proteinom. Uglavnom od voća sam jabuku i bananu jela, ponekad maline i šljive. Ponekad sam bila gladna, možda u mesec dana 6 ili 7 puta. Šetnja mi nije bila problem i nije mi bilo teško da pređem 20km za nedelju dana. Posle nedelju dana, jedva sam čekala da idem na merenje. Primetila sam da sam izgubila nešto kg, ali se nisam merila. Bila sam ponosna posle merenja. Primetila sam i da mi je na nogama tj butinama skoro nestao celulit. Nisam naduta više. Metabolizam mi se normalizovao. Zadovoljna sam rezultatima. Nisam



puno kilograma skinula(jer nemam puno viška), ali sam ja sebi upisala obim stomaka koji mi je najkritičniji bio i skinula sam u obimu 2 cm. Skinula sam dosta masnoće iz organizma i to me raduje. Žene iz challenge-a su divne. Prvi put sam na dijeti tako sa grupom i super mi je. Slale smo slike u grupu i tako davali ideje šta spremiti. Divne su i radujem što sam i ja bila deo tog tima i što sam ih upoznala. Preporučila bih svima da se prijave na challenge, jer sam ja imala zaista pozitivno iskustvo: sada sam sretnija, raspoloženija, zdravija i što je najbitnije nisam umorna i divno spavam.Volela bih da se prijavi moja komšinice, jer je ona 100 puta držala dijete, a ovde bi je sigurno bilo sramota da prekrši pravila i dobijala bi ideje šta da spremi od hrane i bila bi zdravija. Sve što imam da dodam je samo jedno veliko hvala Marini i ekipi koja je bila savršena.



***Marijana Lovrić, diplomirani pravnik- zaposlena u OU Bečej***



“Razlog moje prijave na challenge je bio isključivo da bih napravila promenu u načinu ishrane i proverim da li tom promenom mogu da poboljšam kvalitet života. Ništa mi nije bilo teško, jer sam odlučila i želela da napravim promenu. Morala sam u potpunosti da korigujem svoju dotadašnju ishranu. Najveća promena je u tome što sam počela da se hranim zdravim namirnicama, puno svežeg voća i povrća u odnosu na ishranu do tada koja se zasnivala pretežno na testenini, pecivima, mlečnim proizvodima i ne toliko zdravoj hrani. Tokom challenge-a sam najčešće jela sveže povrće i voće, ribu i meso. Vrlo retko sam bila gladna, najčešće uveče i to poslednje dve nedelje. Bilo je zadovoljstvo prelaziti km pogotovo pre proglašenja vanrednog stanja kada smo mogli da se družimo, šetamo u društvu i to radimo u vreme kada nam odgovara. Otkrila sam o sebi da zaista mogu

sve što hoću i da hraniti se zdravo nije toliko komplikovano i zahtevno koliko sam mislila da jeste. Zadovoljna sam postignutim rezultatima, prvo što sam bez problema prošla kroz izazov, što nisam mnogo smršala, jer sam se plašila da ću izgubiti više kg, a to bi mi smetalo jer mi je teško da se ugojim i održim težinu. Jedini višak koji mi je smetao i koji sam imala je stomak koji je ovim načinom ishrane postao ravan i nije toliko nadut koliko je bio pre challenge-a. Osećam se dobro imam više volje i energije. Sigurno da je lakše uz podršku nego da sam samostalno sprovodila neki program. Sigurno da bi preporučila max challenge, prvenstveno iz razloga što je ovakvim načinom čovek „natera“ sebe da poštuje neka pravila, što se na neki način takmičiš sam sa sobom pa i sa drugim učesnicim, a to te podstiče da budeš još bolji odnosno najbolji, zato što koji god da je razlog da se uključiš dobijaš puno više, a to je zadovoljstvo i samopouzdanje, energija i zdravlje. Super stvar! Bilo mi je zadovoljstvo!”



### ***Biljana Krstonošić iz Bečeja***



“ Htela sam da skinem par kilograma, a to mi nikako nije polazilo za rukom. Prošle godine sam učestvovala u Max challenge-u, tako da sam teorijski sasvim bila upoznata sa procesom. Ipak, samostalno nisam uspevala da se svega pridržavam, što se ishrane tiče i znala sam da ću uz grupnu podršku, redovna merenja i konsultacije uspeti da dođem do svog cilja. U proteklih mesec dana skoro da mi je sve prijalo! Ako bih baš nešto morala da odaberem, onda je to posmatranje ukućana kako se posle ručka slade nekim od meni omiljenih poslastica i pravdanje ljudima da ne ugrožavam svoj imunitet dijetom, već radim upravo suprotno – jačam ga eliminacijom šećera, peciva, slatkiša...Ako bih primenu novina u ishrani trebala da izrazim u procentima, ona iznosi 40%. Uklapanje u satnicu mi nije predstavljalo nikakav problem, to je bilo najlakše! Doručak je trpeo najmanje korekcije, jer sam dosta često jela ono što se uklapa u ovaj režim ishrane. Ručak sam korigovala, tako što sam osim mesa uvek vodila računa da prilog bude zdrava varijanta. Ranije sam dosta koristila paste, a sad sam ih zamenila nekim drugim prilogom. Večera je pretrpela najviše korekcije! Zato sam i postigla rezultate! Ako bi se desilo da osetim glad, popila bih čaj ili vodu sa limunom i rešila bih brzo problem. Kretanje, pogotovo trčanje obožavam. Teže mi je bilo trpe ti karantin!



Otkrila sam o sebi dve stvari. Dobra je da imam čeličnu volju da ne pokleknem u nečemu što sam odlučila. Loša je što sam već drugi put sebi potvrdila da mi je lakše staviti sebe i svoje zdravlje na prvo mesto uz grupnu podršku nego bez nje. A trebalo bi da se brinem o svojoj ishrani uvek!!!! Prezadovoljna sam rezultatima! Obimi su mi se smanjili, nema nadutog stomaka, osećam da mi je sistem organa za varenje zahvalan! Meni lično grupna podrška je ključna. Činjenica da neko prati vaš napredak, da se možete konsultovati sa grupom oko nedoumica, podeliti recepte, da ste udruženi u istom poduhvatu, mnogo mi je pomogla. Individualno nisam na duži period uspevala da se pridržavam pravila dobre ishrane, iako ih jako dobro znam! Ipak, neke dobre navike zadržala sam posle prošlogodišnjeg Max challenge, a sigurna sam da ću i ovaj put dodati po koju u svoju redovnu rutinu. Preporučila bih Max challenge svima koji se dvoume oko toga da li se zdravo i pravilno hrane i svima koji imaju višak kilograma. Ako bude na jesen ili sledeće proleće, obavezno se prijavljujem ponovo! U Max challenge-u nema čudotvorne pilule, čaja koji topi kilograme, praha koji ubrzava metabolizam. Imate grupu pozitivnih ljudi sa istim ciljem, na čelu sa dve sjajne devojke, koje svojim znanjem i trudom svakog dana žive svoju krilaticu „Sve što mogu to i hoću!“. Uz to izgledaju fenomenalno!”

