

## Anita – jestem paleo :-)) jestem mniej zamulona.

### Jako dziecko

Jak miło wujku, że przyjechałeś - na te słodczy czekałam kilka miesięcy – zjadłam je w jeden dzień. Oooooooooo budyń na śniadanie - jak super. Na obiad naleśniki z cukrem - superrr. Kolacja - kanapki - super. (na prawdę są rodzice, którzy tak karmią dzieci)

### Jako starsze dziecko

Kanapki, kanapki, kanapki, nic, makaron „nie ma obiadu, nie szkodzi, zjem kanapkę”.

### Jako nastolatka - ale jestem gruba, będę się odchudzać

I w tym momencie się zaczęło: ciągłe wahania wagi, nieustanny efekt jojo +/- do 22 roku życia. Skończyło się na 63kg teraz mam 52kg (165cm) i 25lat. Nareszcie nie jestem na diecie, które doprowadzały mnie do ciągłej rozpaczki, **jestem szczupła i o dziwo jem dużo**.

### Moje początki problemów

Ciągle wzdęcia, jak mi źle, jak mi strasznie. Pani doktor: **wzdęcia to przypadłości kobiet, a z biegiem lat będzie to coraz bardziej uciążliwe, ale tak już mamy**. Ja : oooooooooooooooooo nieeeeeeeeeeeee!!!!!!!

### Później

3 krotne wizyty na pogotowiu, tygodniowy pobyt w szpitalu, mnóstwo łykanych tabletek, kroplówek. **Ani jednego pytania „co pani je?”, jak pani się odżywia?** Dziwne, przecież bolał mnie żołądek, zwłaszcza jak coś zjadłam. Spotykałam kilka pielęgniarek i kilku lekarzy, ale żadnego nie interesował co ja jem. Żadnych testów alergicznych, nikt nie sugerował zmiany diety.

**Do grupy 30 dniowe wyzwanie dodała mnie znajoma, po moich perypetiach żołądkowych. Na początku tylko obserwowałam, czytałam, interesowałam się wpisami, historiami osób i się zachwycalam. Opowiadałam znajomym co oni tam robią, jak jedzą, ale sama tylko się przyglądałam**

### No i przyszedł czas na mnie

Jajka – zawsze je uwielbiałam, dalej je uwielbiam, ale były momenty, że ich nienawidziłam. Mięcho-uwielbiam, każde, podroby też lubię, w zasadzie wszystko mi smakuje. Brak pieczywa - nie odczuwam. Brak słodczy – czuje, mam ochotę, ale bardzo rzadko, na całe szczęście nie mam napadów, że muszę zjeść coś słodkiego. Mleko - lepiej mi się bez niego żyje, mogłoby nie istnieć, a wcześniej było dość częstym gościem w mojej diecie. Banany – ulala - odkryłam na tej diecie, że one mi nie służą i mam po nich masakryczne wzdęcia - działa się tak gdy po jakimś czasie na przegryzkę zjadłam banana, czego wcześniej nie potrafiłam wyniuchać. Cytrusy - eliminacja całkowita (źle się po nich czuje). Co do sportu, to biegałam już wcześniej więc nie musiałam się mobilizować. Ciężary to nowość 😊

### Efekty:

- **Waga:** waga się nie zmieniła, ale nie taki był cel, jestem szczupła więc nawet lepiej, a do tego nie jadłam małych porcji.
- **SAMOPOCZUCIE:** Jestem mniej zamulona, uważam to za wielki postęp, bo wcześniej byłam zamulona strasznie.
- **WZDECIA - GLORIA !!!!!!!!!!!** mój brzuch jest płaski (no chyba, że zjem banana) czuje się leciutka.

- Nie robiłam sobie badań krwi więc nie wiem jak wypadam pod tym względem, pisze tylko o tym co odczułam po tym miesiącu. To dopiero początek mojej historii, jeszcze dużo przede mną, **ale jestem paleo** 😊

