

## Kasia – czuję się szczęśliwa

Dzięki diecie... zmieniłam całkowicie swój styl życia i czuję się szczęśliwa. Wcześniej - zero ruchu lub ewentualnie spacer, fast foody, słodczyce, obiady kupowane w barze, jedzenie produktów (a nie potraw przyrządzanych własnoręcznie), mało snu. W pracy byłam mało asertywna i siedziałam długo po godzinach stresując się przy tym. Nie myślałam o sobie.

**Efekt 10kg nadwagi, wieczne wzdęcia, niepewność siebie, problemy z zajściem w ciążę oraz pakiet: Hashimoto, niedoczynność tarczycy, insulinooporność oraz hiperinsulemia.**

Momentem przełomowym była dla mnie wizyta u lekarza, który poradził znalezienie odpowiedniego dietetyka. I znalazłam - Iwonkę :) mimo że mieszkam w Warszawie, a Iwona przyjmuje w Opolu.

Wyrobiłam sobie kartę Multisport i zaczęłam codziennie ćwiczyć - do pracy jeżdżę rowerem, chodzę na zajęcia fitness, basen. **Czuję się, że uzależniłam się od nowego stylu życia.** Jest mi źle bez jednego dnia ćwiczeń i mam wyrzuty sumienia po zjedzeniu czegoś słodkiego. Posiłki planuję w sobotę- przygotowuję jadłospis oraz listę zakupów. Dzięki temu nie marnuję jedzenia, co przekłada się na oszczędności. W pracy stałam się bardziej asertywna - nawet jeśli muszę zostać dłużej w biurze to wychodzę na godzinę na zajęcia fitness. Dzięki ćwiczeniom rozładowuję napięcie i lepiej sypiam.

**Moje wyniki badań również poprawiły się - TSH unormowało się, przeciwciała spadły, insulina jest w normie. Stałam się pełna życia, wesoła, a nie wiecznie zmęczona.**

W lipcu planuję wyjechać na wycieczkę rowerową 2 tygodniową - Łotwa, Estonia - 1000km w 2 tygodnie. A to wszystko dzięki Tobie Iwonka - [czytajac Twojego bloga](#), o Twoich podróżach rowerowych zainspirowałaś mnie i postanowiłam coś zmienić w swoim życiu. Czuję, że jestem coraz bliżej mojego marzenia - zajścia w ciążę i wiem, że to się uda!

Kasia stosuje protokół autoimmunologiczny.

