



Gyermekvállalás testi-lelki felkészüléssel



KÁLMÁN-KRASZNAI CINTIA

Senior Manager

Végzettsége: Turisztikai
szervező, szállodai recepció

**NAGYON TUDATOSAN
KÉSZÜLTÜNK
A KISBABÁNK
ÉRKEZÉSÉRE.
ELKÉPESZTŐEN
NYUGODT SZÍVVEL
VÁRTUK A FOREVER-
ÜZLET ADTA ANYAGI
BIZTONSÁGBAN, ÉS
EZÁLTALI HIHETETLEN
LELKI NYUGALOMBAN.**

Első céljaim között volt 2016-ban, hogy olyan életet építhessek fel, ahol nem kell attól félnem, hogy anyagi kihívások miatt vissza kell rohanjak dolgozni egy kötött munkahelyre, vagy ahol nemcsak egy szülő van

otthon a kisbabával, hanem mindkettő egyszerre. Vágytam arra a családi modellre, ahol apa is otthon van. Sok példa volt előttem ebben, de igazán akkor értettem meg, amikor Kolen megszületett. Teljesen más családi életet tud adni a Forever lehetősége, mint egy szimpla alkalmazotti élet. Mivel a Forever-üzlet megadta a szabadságot a tempóban is, így egy hagyományos értelemben vett vállalkozáshoz képest gyorsan felépítettük a vágyott életet, és még annál is többet. Ezért nem tudok elég hálás lenni...

A babaprojektre készülve tavaly, már 5,5 éve használtuk a termékeket. Rendszeresen elvégeztem a C9 programot. Rengeteg gélt iszunk nap mint nap. Sok terméket használunk, csak mi ketten Gáborral 5-7 pontnyit havonta. Nem is volt kérdés, hogy készen áll a szervezetem egy kisbaba kihordására. Azért persze nem bíztam a véletlenre, és rendszeresen fogyasztottam a kifejezetten nők



ÉLETMÓDVÁLTÓ



Régebben sajnos sokszor elfelejtettem beszélni a napi vitaminjaimat. Nem volt elég fontos, máshol volt a figyelmem. A várandósságomnál ez lett az egyik legfontosabb fókuszom, mert mindent meg akartam tenni, hogy a lehető legnagyobb támogatást adhasam a kisbabámnak a fejlődésben. Hihetetlen jó teremtő vagyok, ugyanis pont ekkor egy kedves barátunk, egyben csapattársunk, megajándékozott bennünket egy több fakkos kapszulatartóval. Milyen kár, hogy előbb ez nem jutott eszembe! Hétfőtől vasárnapig mindennapra van 1 kis műanyag tartó, mely 4 elválasztott fakkal rendelkezik. Így könnyedén 3-4 felé tudtam osztani a napi vitaminjaimat, különszedve a tablettákat és külön a kapszulákat. Így mindennap 2x vettem be tablettákat és 2x a kapszulákat elosztva a napban.



részére tudományosan összeállított étrend-kiegészítőt, a Vitolize Women-t valamint Aloe Berry-s Vital 5-öt és Royal Jelly-t.

Ekkor már 2,5 éve tudatosan, folyamatosan alkalmaztuk Gáborral a transzcendentális meditáció technikáját, aminek a számát és hosszúságát a várandósság ideje alatt emelhettem. Kivontam a táplálkozásomból sok instant, gyors ételt. S az első pillanattól nagyon figyeltem a tudatos bőrápolásra, hogy mindent megtegyek azért, hogy a bőrrepedést elkerüljem. Megérte! Tudtam, ha nem figyelek eléggé,

akkor egy életen át nézegethetem. Így azonnal ápolni kezdtem a bőröm, amint megtudtam, hogy kisbaba van a pocakomban. Kívülről a Moisturizing Lotiont és az Alpha-E Factor olajat használtam az első trimeszterben napi egyszer. Második trimeszterben napi 2x. Harmadikban 2-3x. Belülről az első trimeszterben a szokásos napi 2 Infinite Kollagén kapszulát ettem. Második trimeszterben hozzávettem napi 1 Active HA kapszulát. Ezeket csupán a bőröm miatt. A vitaminokból olyan sokfélét szedtem, hogy elfogyna a hely, mire mindet felsorolnám. Így erre most nem térek ki.



Hetente egyszer leültem, 10 perc alatt kiporcióztam a heti vitaminadagomat, és mindig azt az adott napit vettem elő, és vittem magammal bárhová. Utazásnál is sokkal praktikusabb volt, mint eddig bármi, így még helyet is takarítottam meg az utazótáskákban.

A testem egyre jobban jelezte nekem, hogy pihenni kellene. Eleinte nehezen tudtam elfogadni, hogy nem tudtam már annyira pörögni, mint korábban, és az áldott állapot nagyon sok mindenre megtanított.

Elengedésre, hiszen az energiám nagy része a baba fejlődésére koncentráldott. Így kisebb intenzitással tudtam dolgozni, és el kellett engedjem az eredménykontrollt, a - valamilyen szinten még mindig - görcsös növekedési vágyat. Ez a belső fejlődés olyan hihetetlen ugrást jelentett, amit álomban sem vártam vagy gondoltam volna. Hiszen részben ennek is köszönhető, hogy be tudtam engedni a lelkembe, hogy a következő (5.) front Managerünk megszülethessen.

Önbecsülés - azt hittem, rendben vagyok magammal, de bizony, amikor hihetetlen tempóban száguldottak rám fel a kilók, rájöttem, hogy van még dolgom magammal ezen a téren. 24,5 kiló extrával mentem szülni. A végén már teljesen letettem az elvárásomat magammal szemben, és úgy tűnik



ez is csak egy lecke volt az élettől, hiszen azóta 3-4 kiló híján szinte teljesen visszaállt a súlyom a várandósság előttre.

ÉLETMÓDVÁLTÓ

gondolkodnunk, hogy megvehetjük-e. Ezt a minőségű életet nem tudta volna biztosítani a vendéglátás, de Gábor mérnöki végzettsége sem.



Szeretek nagyon felkészült lenni minden téren, így nem volt kérdés, hogy a szülésre, szoptatásra is hatalmas fókuszot teszek.

Elvégeztem 6 szülésfelkészítőt, 3 szoptatásfelkészítőt. Kapcsolatban voltam folyamatosan szakemberekkel. Olyan ember vagyok, aki soha nem bízza a véletlenre a sikert bármilyen területen. Most ugyanígy teszek a hozzátáplálással kapcsolatban is. Ugyanis ez következik jelenleg az életünkben.

Ez a sok képzés rengeteg pénzbe került. Folyamatosan emlékeztettem magamat közben (és azóta is) a háláimra, hogy ez így ilyen formában nem valósulhatott volna meg, ha nem a Forever partnerei lennénk, és nem lett volna ilyen minőségben felépítve az életünk belőle.

Csodának élek meg minden pillanatot, mert igazán semmin nem kell

Kolen babánk most 5 hónapos. A Forever-termékek nagy rajongója már most! Nincsen szükségünk semmilyen más készítményre, mindent innen használunk popsikrémnek, és más felmerülő kihívásokra is. 5-6 éves tapasztalatomból is tudtam, hogy hasznosak a termékek. Ezt pedig nagyon izgalmas most élesben is megfigyelni!

Többet kaptam itt, mint amire valaha vágytam. Hálás vagyok érte – köszönöm!

