



Foto: Tina Zabar Petros

# **(NE) DA SE MI GIBATI**

---



## **8 SKRIVNOSTI ZA LAHKOTNEJŠE ŽIVLJENJE**





**Ali si lahko predstavljaš,  
kako TOP se počutiš,  
ko se dobro naspiš?**

**Ali lahko čutiš ponos,  
ko poješ zdrav obrok?**

**A se spomniš, kako tvoja energija  
naraste, ko se nežno razmigaš?**

**A še veš, kako zmagovalen je občutek,  
ko imaš čas zase, ker si ga načrtovala?**

**In ali si lahko predstavljaš sproščenost  
po tem, ko vklopiš svojo igrivost?**





**Tvoje življenje je lahko lahkotnejše,  
če upoštevaš nekaj trikov.**

**In zakaj jih ne bi že danes dodala  
v svoje življenje?**

**Danes s tabo delim 8 skrivnosti  
za lahkotnejše življenje.**





## **1) NASPI SE**

Spanje je lahko tvoje najmočnejše superživilo.

Spimo ponoči, v temi, v kosu,  
med 7 in 9 ur, stran od elektronskih naprav.

Naspana boš izbirala pravo hrano,  
lažje se boš gibala, sprejemala boš  
prave odločitve zase.

## **2) DOBRO JEJ**

Hrana je gorivo telesa in možganov.

Jej čim več žive hrane.

Vsak obrok naj vsebuje vse glavne sestavine:  
beljakovine, maščobe, ogljikove hidrate in vitamine.

Izogibaj se nehrani, ki te ne podpira  
(vsa predelana hrana). En obrok v dnevu pojey v družbi.

## **3) GIBAJ SE**

Tvoje telo je narejeno za mnogo več gibanja,  
kot mu ga najbrž daješ. Dihaj. Hodi.

Krepi mišice, da boš močna telesno in duševno.

Krepi srce, da bo dovolj vzdržljivo za življenje.

Že 10 minut v kosu pomeni,  
da si nekaj naredila za svoje telo!





## **4) IZBIRAJ**

Vedi, da sama izbiraš, kaj boš počela, s kom se boš družila in kakšen bo tvoj urnik. Zato izbiraj ljudi. Premisli, s katerimi se želiš družiti in s katerimi ne.

Izbiraj obveznosti, pritiske, roke.

Izbiraj domača opravila.

Prosi za pomoč. Izbiraj novice in dogodke.

## **5) NAČRTUJ**

Načrtovanje dneva in obveznosti v njem nam daje potrebno strukturo, da se ob njej lahko počutimo varno in da lahko vse zelene stvari tudi izpeljemo.

Zato načrtuj svoj dnevni urnik. Načrtuj svoj prosti čas.

Pojej živo žabo za zajtrk - to pomeni,

da napornejše obveznosti opravi najprej.

Na urnik dodaj čas zase. Najslabše, kar lahko narediš sebi, je, da se odstraniš z urnika.

## **6) POČIVAJ MED MENSTRUACIJO**

Če imaš menstruacijo ali kakršne koli hormonske dneve v mesecu, imaš vso pravico do počitka, ko začutiš, da ga potrebuješ. V času menstruacije in večjih bolečin

imaš vso legitimno pravico do menstrualnega počitka - temu pravimo menstruiranje.





## 7) JOKAJ

Čustva. Bistvo našega življenja,  
a se jih tako pogosto radi otepamo.

Jih tlačimo. Zadržujemo v sebi.

In če to počnemo dolgo časa, lahko zaradi tega zbolimo.

Ne zadržuj čustev v sebi.

Izrazi jih čim bolj varno – prijateljici, mami, terapeutki.

Ne zadržuj žalosti. Jokaj. Prepiraj se. Smej se.

Vriskaj. Razbijaj. Ne rani drugih ob izražanju  
čustev, pa tudi ne tlači jih.

## 8) ZABAVAJ SE

Zabava je nujna življenjska sestavina in začimba.

Brez zabave človek ni človek.

Poišči, kaj je tisto, kar te najbolj zabava,  
ker te to polni!

Zato pleši, vriskaj, poj, smej se, riši,  
igraj se družabne igre, seksaj ...





Prej kot ugotoviš, kako pomembna  
je redna in nežna skrb zase, bolje, lažje  
in ceneje je zate.

## KDO JE TANJA ŽELJ?

Sem strastna ambasadorka samostojnega obuvanja  
nogavic pri osemdesetih letih.

Po poklicu sem sicer univerzitetna profesorica  
športne vzgoje, ki sem po treh letih dela v šoli odšla  
na svojo pot. Na tej poti je moje poslanstvo, da lahko  
še bolje pomagam vam, ženskam.

Sem mama, partnerica, kuharica, vzdrževalka dobrih  
odnosov, športnica, ljubiteljica narave in živali.

Zaradi vsega, kar mi je prineslo življenje, sem  
k svoji izobrazbi in znanju dodala še ogromno  
tečajev, usposabljanj in praktičnih izkušenj.

Cel paket mi pomaga, da lahko pomagam tebi.  
Tebi, ki potrebuješ nežno podporo pri rednem  
gibanju in boljšem življenju.

Tukaj sem zate. Na voljo. Danes. Ne mogoče jutri  
ali enkrat pač. Zdaj. In jaz glasno navijam zate,  
da boš tokrat TI zmagovalka!

Tanja ;)



Foto: Tina Zabar Petaros