„Szia Tünde! Gondoltam bejelentkezem! ...”

Szia! Már vártam (nagyon), itt fészkelődtem a székemben minden nap. Gratulálok a kis pocakhoz!

„Én is kaptam kemény orvosi diagnózisokat, de nem szabad feladni! Változtatni kell és akkor változni is fog sok minden! 🙏😍🍀Köszönöm.

Szuper! Ezért is imádom a tornát! 😉
Ha a kocsiban hallom valamelyik zenét a tornából, fejben egyből csinálom a gyakorlatot rá! 😅😂😉

🍀 az biztos, hogy az egy éves torna, étkezés terápia olyan jól helyrerakta az értékeimet, hogy nem volt akadály.
Köszönöm.”

„Kedves Tünde! Nincsenek szavak, amikkel kifejezhetném neked a hálámat azért, hogy most itt szuszog mellettem a kislányom. Köszönöm, hogy végigkísértél az endometriózisból való gyógyulásomtól a nehézségeken át a babavárásig! A várandósságom alatt is végig ott voltál, egészen most a szülés utáni regenerálódásig. Hosszú és rögös út van mögöttünk, már 2017-ben elkezdtem veled a tornát és életmódot az endometriózis miatt, ami nagyon szépen javult, kb. fél év intenzív terápia után és azóta is tünetmentes vagyok. Majd… Eltelt pár év és a férjemmel úgy éreztük, hogy megérett az idő, hogy kisbabát vállaljunk. De az élet most is nehézségek elé állított, és egy év alatt két magzatunkat is elveszítettük, hiába fogantak meg egyből természetes úton, a fejlődésük megállt… Sajnos ez idő alatt nem követtem az általad ajánlott életmódot, így mire a babavállalás szóba került a hormonális állapotom eléggé felborult, IR, PCOS, hiperprolactinemia… Persze sok orvosnál jártunk, rengeteg vizsgálaton átestünk, de nem tudták pontosan megmondani a vetélések okát. A második missed ab műtét annyira rosszul sikerült egy magán intézményben, hogy túlkaparták a méhemet és ezért asherman szindrómám alakult ki, ami miatt az is kétséges volt, hogy lehet-e egyáltalán gyerekem. Mivel a szindróma a méhfal összehegesedését okozza, így fél évig nem is menstruáltam… orvosról orvosra jártunk, specialistákhoz de a vége mindenhol egy újabb műtét lett volna. Egyik este teljesen összetörtem lelkileg, nem tudtam aludni és egész éjjel azon gondolkodtam merre tovább?! Még egy műtétet nem szerettem

volna, egyáltalán nem bíztam senkiben… Azon az éjszakán döntöttem el, hogy igaz nem endometriózisom van, de újra megkereslek téged, mivel te voltál eddig az egyetlen, aki valóban segíteni akart, és lett is eredménye a terápiádnak! Reménykedtem, hogy hátha sikerül a csoda és lehet gyermekem! Egy hónap közös intenzív privát tornák és életmódváltás után, magától megjött a menzeszem!!!! Ez akkora erőt adott, hogy reagál a testem, hogy a tornával fel tudjuk oldani az összetapadt méhemet, hogy ilyen rövid idő alatt ekkora eredményt értünk el, hogy nagyon nagy lendülettel folytattam a terápiát. Igaz, a hormon értékeim lassan javultak, de nem adtam fel, kő kemény életmódváltás és torna eredménye az általad írt étrend szerint (mikor mennyire tudtam tartani, de 80%-ban biztosan) étkezve, munkát és stresszt leépítve a tornára járva rendszeresen, 1 év alatt teljesen rendeződtek a hormon értékek. Egyedül a hiperprolactinemiára kellett gyógyszert szednem, semmi mást nem használtam csak vitaminokat. Majd a hibátlan hormonsor után szabadon, tavaly augusztusban egyből megfogant természetesen a kisbabánk… Te már bíztattál korábban is, hogy vágjunk bele, kezdjünk neki a baba vállalásnak, mert nem lesz semmi baj, de mivel nagyon féltem, ezért megvártuk ameddig minden eredmény tökéletes nem lett. Végig támogattál a várandóság alatt is, bármilyen kérdéssel fordulhattam hozzád, jártunk a szülésfelkészítésre, ahol mind a természetes szülésre mind a császárra felkészítettél. Most pedig a regeneración dolgozunk együtt. Nem lehetek elég hálás, hogy vagy és, hogy rád találtam, lényegében az endometriózisért is hálás vagyok, mivel az vezetett el hozzád. Néha egy rossz és nehéz út a jó kapuhoz vezet! E nélkül az intenzív terápia nélkül nem hiszem, hogy sikerült volna a babavállalás. De az biztos, hogy te végig hittél benne és ez nagyon sok erőt adott. Még egyszer köszönök mindent! Sok sikert kívánok a jövőben, mert Te igazán megérdemled! 💝🍀🙏”